

野菜を **もっと** 食べよう!

野菜、食べていますか?

平成29年の国民健康・栄養調査の結果では、1日の野菜摂取量の平均値は288.2gで、目標の350gより約60g不足しており、日本人は平均的に野菜不足であるのが現状です。

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維などを含んでおり、生活習慣病の予防にも効果があります。今よりも多く野菜を食べよう心掛けましょう。



ご存じですか?
「1食ごとにいただきゲー!」

朝・昼・夕の3食に、自分の「げんこつ大」の量の野菜を食べれば、1日に必要な野菜の量(350g)を食べることができます。

※野菜の量は加熱した状態で考えます。生の場合はもう少し多めに食べましょう

野菜摂取向上を目指し、ポスターを募集しました

	園児の部	小学1～3年生の部	小学4～6年生の部	中学生の部
最優秀賞	 エンゼル幼稚園 (5歳児クラス) 田中 鈴さん	 大矢知興讓小学校1年 中村 玲玖さん	 八郷小学校5年 服部 統也さん	 1食ごとにいただきゲー 朝 昼 夜 しっかり 食べよう 常磐中学校2年 伊藤 美有香さん
優秀賞	あおい幼稚園(4歳児クラス) 中村 きりさん	大矢知興讓小学校3年 中村 太剛さん	楠小学校6年 田中 絵瑚さん	常磐中学校2年 佐伯 安澄さん

給食で子どもたちに大人気 簡単レシピ

鶏すき



材料 (4人分)

鶏もも肉 240g、酒 大さじ1/2、ニンジン(いちょう切り) 50g、糸こんにゃく(3cmの長さ:塩もみし下茹でしておく) 100g、ブナシメジ(小房に分ける) 60g、厚揚げ(一口大) 100g、ハクサイ(2cmにざく切り) 240g、白ネギ(斜め切り) 60g
 A【砂糖 大さじ1 小さじ1、みりん 小さじ1、しょうゆ 大さじ1 小さじ1】

作り方



●レシピ提供:学校教育課



① 鍋に鶏肉と酒を入れ、火にかける



② 鶏肉に火が通ったら、ニンジンと少量の水(分量外)を加えて煮る



③ ニンジンに火が通ったら、Aの調味料とその他の材料を加えて煮る