



食育の日だより



○今月のテーマ「野菜を食べよう！」

◆知っていますか？野菜の日

8月31日は、8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから野菜についてもっと知って、食べてほしいとの願いから“野菜の日”とされています。

成人の野菜の目標摂取量は1日350gとされていますが、厚生労働省の調査(令和5年)では国民一人あたりの野菜摂取量は256.0gと、目標に対して100g近く(小鉢一皿分以上)不足しています。

ぜひこの機会にいつもより一皿分多く、栄養たっぷりで美味しい野菜を食べることを意識してみませんか？

◆市内の保育園では食育活動の一つとして、園で野菜を育てています。今の時季は夏野菜(ピーマン、きゅうり、オクラ、なす等)の収穫真っ只中！

子どもたちに栽培・収穫・食べる体験を通じておいしさを伝えています。また、給食では季節の野菜を使ったメニューを提供しています。

○今月の食育レシピ「保育園給食おすすめ野菜レシピ」

夏野菜スープ

【材料】4~5人分

なす 1/2本(約60g)
ズッキーニ 1/2本(約60g)
トマト 1/3個(約60g)
たまねぎ 1/4個(約50g)
ウインナー 2~4本
水 600ml(3カップ)
固形コンソメ 1/2個
食塩 小さじ1/3
(こども用にはさとう小さじ1/3)
※トマトの酸味で調整してください



<作り方>

- ①なす・ズッキーニは薄めのいちよう切り、トマトは1cm程の角切りにする。
- ②玉ねぎは薄くスライスする。ウインナーは食べやすく切る。
- ③沸騰させた水にコンソメを入れて①、②を煮る。
- ④火が通ったら塩で味をととのえる。(子ども用はトマトの酸味によってさとうを入れて調整する)

【1人当たり(1/5量)エネルギー31kcal、塩分0.7g】



蒲郡市食育推進計画推進委員会

今月の担当:子育て支援課 管理栄養士