



食育の日だより



○今月のテーマ「野菜を食べよう！」

○8月31日は 「8（や）3（さ）1（い）の日」 です！！

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維など、健康な体づくりに欠かせない栄養素が含まれています。

1日あたりの野菜摂取目標量は350gです。令和6年の「国民健康・栄養調査」によると、全国平均は258.7gと目標量まで100g近く（小鉢一皿分以上）不足しています。野菜は意識しなければ十分な量を摂取することができません。

野菜の摂取量を増やすコツとしては手軽に使える冷凍野菜やカット野菜を利用するのもおすすめです。

「毎日、野菜料理を一皿」を目標に、サラダだけでなく「汁物に野菜をたっぷり入れる」など無理なく、できることから始めてみましょう！

○今月の食育レシピ「野菜を食べよう！簡単おすすめレシピ」

ソーセージと野菜のミルクスープ風みそ汁



【材料】 4人分

ウインナーソーセージ 4本
冷ブロッコリー 100g
冷ミックスベジタブル 100g
だし汁 300ml
みそ 大さじ1
牛乳 240ml

<作り方>

- ①ソーセージは1cm厚さに切る。ブロッコリーは小房に分け、茎は斜めに切る。
- ②鍋に①とミックスベジタブル、だし汁を入れて火にかけて、煮立ったら2～3分煮る。
- ③みそ、牛乳を加えて、温まったら火を消し、器に盛る。



おうちにある野菜を上手に活用して、手軽に野菜をプラスしましょう！



【1人分の栄養価】

エネルギー：138 kcal
カルシウム：68mg
塩分：1.1g

★カルシウムが不足しやすい夏休みにぜひ作ってみてください！

蒲郡市食育推進計画推進委員会 今月の担当：健康推進課