栄養だより

令和５年度 「野菜」強化月間号
中央区福祉保健部子育て支援課

9月は「食べよう野菜350運動」強化月間
～毎日350g以上の野菜を食べよう～

「食べよう野菜350運動（サン・ゴー・マル）」とは？

健康の維持・増進のために、成人1日あたり350g以上（3・4・5歳児は240g以上、1・2歳児で180g以上）の野菜を食べることを推進する「中央区健康・食育プラン2013」における取り組みです。
そこで、保育施設・小中学校・保健所・保健センターが中央区食育野菜キャラクターを活用し、野菜摂取量の増加にむけた食育を実施します。

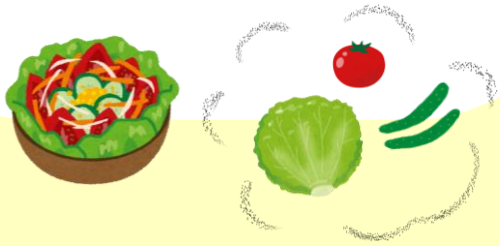
野菜をいろいろな料理で食べよう！

加熱すると…

茹でる、炒める、蒸す、煮るといった加熱をするとカサが減り、やわらかくなるので食べやすくなります。

生野菜を常備！

トマトやレタス、きゅうり等の生野菜は、手軽に食べられます。
ドレッシングで食べる場合、子どもには、かけるのではなく、少量をしっかり和えると、全体に味が染みて食べやすくなります。



冷凍野菜やカット野菜を活用♪

市販の冷凍野菜やカット野菜を使うと、下処理の手間が省け、手軽に活用できます。

10月は「中央区食育野菜キャラクター普及」強化月間

中央区食育野菜キャラクターは、毎日350ｇ以上の野菜を食べることの重要性を呼びかけて、区民の皆さんの健康づくりを応援するキャラクターです。
保育園の食育にも登場する人気者です！

3 トマトサン ・ 5 ピーマンゴー ・ 0 にんじんマル

手軽で簡単！野菜レシピ♪

家庭で作りやすい、栄養士のおすすめ野菜料理です。

小松菜ともやしのナムル

子ども一皿　野菜５０ｇ
エネルギー　４２kcal

材料（大人2人＋子ども2人分）

小松菜……１００ｇ（約２株）
もやし……１００g（1/2袋）
にんじん……１００g（小１本）

すりごま……大さじ４（２４ｇ）
砂糖……小さじ１（3g）
しょうゆ……小さじ２（１２ｇ）
ごま油……小さじ１（4g）

作り方

① 小松菜は１cm程度の長さ、もやしはざく切り、にんじんはせん切りにする。
耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱し（６００W４分３０秒）水気を切る。

② 粗熱が取れたら、すりごま・砂糖・しょうゆ・ごま油を合わせ①の野菜と和える。

Point

野菜は粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、食べる直前に水気をしぼると、より美味しく仕上がります。

なすのみそマヨ焼き

子ども一皿　野菜　８０ｇ
エネルギー　９１kcal

材料（大人2人＋子ども2人分）

なす……１８０ｇ（２本）……縦４等分、１cm幅のいちょう切りにし、水にさらす
油……大さじ１（１２g）
たまねぎ……１００g（1/2個）…１cmの角切り
パプリカ……１００g（1/2個）…１cmの角切り
コーン缶……１００g（小１缶）
塩……小さじ1/3（２ｇ）
みそ……小さじ１（6g）
マヨネーズ……大さじ２（２４g）
（A）混ぜ合わせておく
ピザ用チーズ……３０g

作り方

① フライパンに油となすを入れ油をからめてから火をつけて炒め、たまねぎ、パプリカ、コーンの順に入れ、塩を加えて炒める。

② ①が炒まったら（A）で味付けする。

③ ②を耐熱皿に入れピザ用チーズをかけてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

Point

なすは油をからめると少量の油で炒められます。

また、冷凍の「揚げなす」を使用すると、より手軽に作れます。
その場合、油は不要です。