

# 栄養だより

令和6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～

サン・ゴー・マル

### 「食べよう野菜350運動」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2024」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。

#### 「※中央区健康・食育プラン2024とは」…

区民一人一人の健康づくりに向けた取組やその取組に対する区の支援を効果的に行うために、「中央区健康・食育プラン2024」を策定しました。

中央区基本計画において示されている「区民一人一人が健康の大切さを自覚し、ライフステージに応じて主体的に健康づくりに取り組み健康を維持している」10年後の中央区の姿の実現に向け、必要となる区民の行動や取組を明確にします。そして、誰もが健康でいきいきと活躍し続け、より高い生活の質を伴って日常生活を過ごすことができるよう、今後取り組むべき施策の方向性を示すものです。

#### 「食べよう野菜350運動」の目標は…

- ・野菜の摂取目標量を認知している区民の増加
- ・野菜の1日当たりの摂取量の増加

★野菜の摂取量が増加するように、野菜を食べるコツやレシピなどお伝えいたします♪

#### 【子ども1日あたりの野菜目安量】

- ▶ 3・4・5歳児  
約240g以上  
(野菜料理1皿50gを5皿)

- ▶ 1・2歳児  
約180g以上



野菜料理

1皿で約50g



× 5皿

## 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。

保育施設の食育にも登場する人気者です！



3



5



0

トマトサン ・ ピーマンゴー ・ にんじんマル

## 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！

生野菜は、手軽に食べられます。

しかし、子どもは苦手だったり、食べにくいという難点もありますよね。

子どもには、ドレッシングをかけるより、少量をしっかりと和えると、全体に味が染み、野菜がしんなりとしてやわらかくなり、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。



## 野菜たっぷりレシピをご紹介します♪

家庭で作りやすい、栄養士のおすすめ野菜料理です。

### ドライカレー



大人1人分  
エネルギー 599kcal

#### 材料 (大人2人+子ども2人分)

米……………2合 (300g)  
カレー粉……小さじ1 (2g)

よく混ぜて炊飯器で炊く

油……………大さじ1 (12g)  
にんにく………1かけ (5g) ……みじん切り (おろしチューブの場合5cm分)  
たまねぎ………1個 (200g) ……2cm長さのスライス  
(冷凍たまねぎスライスやみじんぎりでもよい。)

合挽肉………200g  
なす……………中3本 (240g) ……2cm角切り  
(冷凍揚げなす300gでもよい。その場合、油を小さじ1 (4g) に変更する。)

カレー粉………小さじ1 (2g)  
カットトマト缶…1缶 (400g)  
水……………1カップ (200ml)  
砂糖……………小さじ1 (3g)  
ケチャップ………大さじ2 (36g)  
塩……………小さじ1/3 (2g)

#### 作り方

- ① 鍋に油・にんにく、たまねぎを入れて炒め、たまねぎに火が通ってきたら、挽肉・なす・カレー粉を加えて炒める。
- ② ①にトマト缶・水・砂糖・ケチャップで煮る。  
※水はトマト缶の半量程度なので、空いたトマト缶に水を入れてから加えると、缶に残ったトマトを取り入れることができます。
- ③ 沸騰したら弱火で10分程煮込み、塩を加える。
- ④ 炊けたカレーご飯を盛り付け、③をかける。

#### Point

- ・お好みの野菜やチーズを加えたり、オリジナルアレンジをお楽しみください。
- ・おろしにんにくチューブや、冷凍野菜の「カットたまねぎ」や「揚げなす」などを使用するとより手軽に作ることができます。
- ・カレー粉は、肉や魚の下味に使用したり、野菜炒めに少量加えるなどすると、料理のバリエーションが広がります。

### ～お願い～

「食育強化月間」についてや、「栄養だよりで今後紹介して欲しいレシピ」など、ご意見をお聞かせください。

#### 入力フォーム 二次元コード↓



#### URL↓

<https://logoform.jp/form/CxKB/692744>

入力期限：10月10日 (木)