



食育だより



2024年度 7月号
認定こども園 光幼保園

野菜をプラス1皿食べよう！

日本人の野菜摂取量は、1日350gの目標まで

あと1皿分(70g)不足しています。



1日70gの野菜が食べられる料理の例



ほうれん草のお浸し



野菜サラダ



きんぴらごぼう



野菜の煮物



具たくさんみそ汁

ちょっとプラスで健康をプラスに！

カット野菜を利用しよう

下処理の手間を減らして調理時間を短縮します。そのまま食べられる商品もありますので、上手に活用しましょう。



いつものメニューに野菜をプラス

みそ汁やスープ、カレー、炒め物などに入れる野菜量を増やし、野菜たっぷりメニューに早変わり。



作り置き

茹でた野菜を小分けにし、冷凍等で常備しておく。忙しい時に簡単に食べられます。



外食やお弁当にも

外食やお弁当等では、野菜が不足しがちです。

野菜メニューの選択や野菜料理をプラスして食べることを意識しましょう！

