



ヤサイの日 8 3 1

8月31日は語呂合わせで「野菜の日」です。
野菜の大切さや栄養バランスについて
今一度考えてみる日にしてください。

テーマは
食事の大切さ



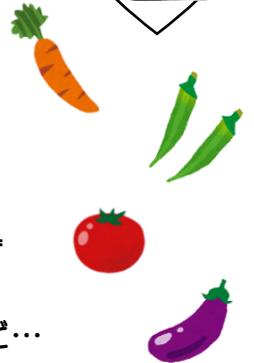
7/27には
「おなかスッキリ」
野菜いっぱいランチ&デザート」を
テーマに調理教室をしました！
詳しくはホームページを
ご確認ください。

野菜におもに含まれる栄養素

- ・ビタミンA ・ビタミンC ・食物せんい

野菜におもに含まれる栄養素のはたらき

- ・粘膜の保護 ・肌をきれいにする
・免疫力を上げる ・腸の環境を整える など…



くらしき3ベジプロジェクト

ベジわん

最初に野菜を食べると
糖質の吸収を遅らせることができる



ベジもぐ

しっかりかんで食べることで満腹感が得られて
肥満予防につながる



ベジもり

1日に両手3杯の野菜を食べるよう心がけ、
バランスよく食事をしましょう



詳しくは
倉敷市保健所の
ホームページへ♪



ハムサラダサンド



作ってみよう♪
給食レシピ



【材料 4人分】

- ・ハム 80g
- ・キャベツ 2枚
- ・にんじん 1/3本
- ・たまねぎ 1/4個
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・ロールパン 4個

【作り方】

- ①ハム・キャベツ・にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにする。
- ②キャベツ・にんじん・たまねぎはゆでて水で冷まし、水気を切る。
- ③②とハムをマヨネーズであえる。
- ④パンに切り込みを入れ、③をはさんで完成☆

1品でいろいろな食材を合わせて食べられるので
朝ごはんにおすすめです。
チーズを加えるとカルシウム補給もできますよ♪



「倉敷市学校給食」の
レシピはこちらから！！



ポチっと！

