



## あなたの未来の健康をつくる!! 3つの話 ~野菜編~

テーマは  
食事の大切さ



「栄養バランスのよい食事」に欠かせない野菜。朝昼夕の3食でしっかりと食べられていますか？朝ごはんには野菜がない、めん料理の時に野菜がないということはありませんか？日頃食事に使う野菜について振り返ってみましょう。

### 1 野菜の主な栄養素は？

ビタミン・食物繊維  
無機質（カルシウム・リン・鉄）などが豊富です。

### 2 野菜の主なはたらきは？

体の調子を整えるはたらきをします。  
・粘膜の保護や肌をきれいにする  
・免疫力UP！・腸の環境を整える など…



### 3 1日に食べるとよい量は？

成人は1日 **350g** の野菜をとることが望ましいとされています。（子どもは300g程度）

1日の目安は **両手に3杯分**♪

緑黄色野菜1杯



その他の野菜2杯



### 野菜もりもりチャレンジ3☆

野菜の摂取量が1日の目安量に達成できるよう、3つの食べ方にチャレンジしてみましょう！

- 1 小さく切って料理に混ぜる  
(ハンバーグ、コロッケ、ミートソースなど)
- 2 汁物に入れて具たくさん汁にする
- 3 加熱してかさを減らす

### くらしき3ベジプロジェクト☆

「生活習慣病を予防するため」の倉敷市での取り組みです！詳しくは倉敷市保健所のHPをご覧ください📄



### 【材料】(4人分)

牛肉ミンチ	80g
豚肉ミンチ	40g
大豆ミンチ	80g
にんにく	ひとかけ
サラダ油(a)	小さじ 1/3
ローリエ(粉)	少々
赤ワイン	大さじ 1/2
食塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
なす	1本
サラダ油(b)	大さじ 1/2
にんじん	1/2本
たまねぎ	中1個
グリーンピース	20g
チキンコンソメの素	適量
水	120g
ケチャップ	大さじ 3
ピューレー	大さじ 3
ウスターソース	大さじ 1/2
デミグラスソース	40g
ハヤシルウ	40g

## なすのボローニャスパゲッティ



ゆでたスパゲッティにかけて食べてね。

夏野菜♪  
給食レシピ



### 【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、にんじん・たまねぎは粗いみじん切りにする。
  - ② なすは1cm厚さのいちょう切りにして水にさらし、水気を切る。
  - ③ フライパンに多めのサラダ油(b)を熱し、しんなりするまでなすを炒める。
  - ④ 別のフライパンにサラダ油(a)を熱し、みじん切りにしたにんにくを香りが出るまで炒める。
  - ⑤ ④に、牛肉ミンチ・豚肉ミンチ・大豆ミンチを加え、肉の色が変わるまで炒め、Aを加える。
  - ⑥ ⑤に、①のにんじん・たまねぎを加え、しんなりするまで炒める。
  - ⑦ ⑥にチキンコンソメの素と水（好みで加減する）を加えて中火で煮立て、グリーンピースを加える。野菜に火が通ったら、Bで味を調べ、③のなすを加えて仕上げる。
- \* 給食では、鉄分を摂取できるように細かく刻んだ豚レバーを加えることもあります。



「倉敷市学校給食」の  
レシピはこちらから!!

ポチっと!

