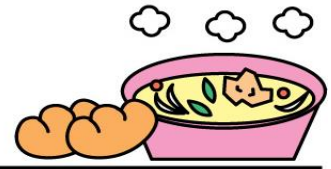


栄養士だより



6月号

みなさん野菜は好きですか？野菜には「カリウム」や「食物繊維」がたくさん含まれていて、長野県の課題と言われている高血圧や脳卒中を防ぐのに効果的です。野菜をたくさん食べてもらえるようにと、この佐久地域で取り組んでいる活動があるのでご紹介します。

“さくさく野菜食べようキャンペーン”

長野県の野菜摂取量は、なんと日本一！

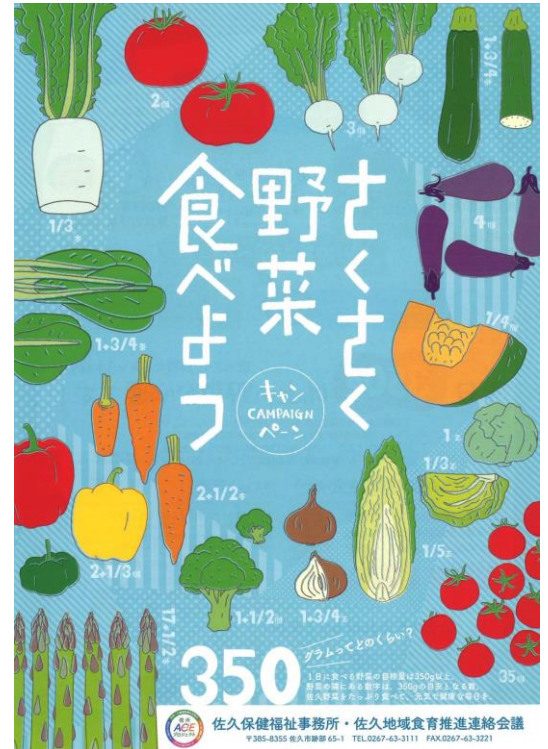
しかし... その量は年々減ってきています。

特に、働き盛り世代の方の野菜摂取量が少ないそうです。地域の皆さんに野菜をたくさん食べてもらえるような取り組みを行っています。

ホームページでは、野菜を丸ごと活用できるレシピや野菜をたっぷり食べられる“3つの星レストラン”の紹介などが掲載されているリーフレットを見ることができます。ぜひ見てみてください！

さくさく野菜食べようキャンペーン

検索



佐久保健福祉事務所 作成の

パンフレットより>



●上の1～8の項目のうちいくつあてはまりますか？

7個以上…野菜バッチリ！

4～6個…野菜不足かも

3個未満…野菜不足！

twitter (ツイッター) 始めました！

小諸市の公式アカウントに、保育園の給食の献立を随時掲載しています。
お子さんと一緒に見ながら給食の話をしたり、おうちでの食事の参考にしたりしてみてください！



☆レシピ紹介☆

twitter に掲載した献立から、レシピをご紹介します。

～ 鮭チャーハン ～

色合いが鮮やかで食欲が出ます！

保育園では先に具材を炒めて味付けし、最後にごはんと混ぜ合わせます。

<材料(2合分)>

米	2合	(300 g)
鮭	薄め2切れ	(100 g)
にんじん	中 1/4 本	(25 g)
長ねぎ	中 1/2 本	(35 g)
枝豆	40 粒ほど	(25 g)

しょうゆ	小さじ1強	(7.5 g)
酒	小さじ1	(5 g)
ごま油	小さじ1	(5 g)

卵	2個	(100 g)
炒め油	適宜	

<作り方>

- ①ごはんを少し硬めに炊く。
- ②卵を溶いて炒り卵を作り、別にとっておく。
- ③鮭をグリルなどで焼き、骨と皮を取り除く。
(フライパンで炒めながらほぐしても良いです)
- ④にんじん、長ねぎをみじん切りにし、ごま油で炒める。
- ⑤枝豆と②も加え、味付けする。
- ⑥炊けたごはんを混ぜ合わせて完成！

※卵の代わりにコーンを入れてもきれいです。

※鮭の塩加減によって調味料を調節してください。

