

# 健康をめざしたレシピのご紹介♪



## ～健康テーマ「食育レシピ」～

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

食育とは、「食」の知識と「食」を選択する能力を身につけ、健全な食生活を実践できる力をはぐくむことです。ぜひこの機会に、日頃の食生活を見直し、バランスのよい食事を心掛けましょう。

### バランスよく食べましょう

**主食**  
(ごはん・パン・めんなど)  
エネルギーのもとになる



**主菜**  
(肉・魚・卵・大豆製品など)  
からだをつくるもとになる

**副菜**  
(野菜・いも・きのこ・海藻など)  
からだの調子をととのえる

野菜の摂取目標量：1日350g以上



350gの野菜を調理すると、およそ小鉢5皿程度。

例えば、「朝ごはん1皿、昼ごはん2皿、夕ごはん2皿」  
毎食意識をして野菜を食べましょう！

#### 野菜を多く食べるコツ

- ・加熱調理をして、カサを減らす
- ・主菜や汁物に野菜をプラスする
- ・冷凍野菜やカット野菜を活用する



#### ミネストローネ

材料	4人分
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	100g
にんじん	1/3本
いんげん	4本
大豆水煮	40g
ベーコン	2枚
トマトジュース (無塩)	400cc
水	300cc
顆粒コンソメ	5g
塩	少々
こしょう	少々

#### <作り方>

- ①玉ねぎ、キャベツ、にんじんは1cm角に切る。  
いんげんは2cmの長さに切る。
- ②鍋でベーコンを炒め、①の野菜を加え、さらに炒める。
- ③②にAと大豆水煮を加えて煮立て、アクを取りながら、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④塩、こしょうで味を調える。



栄養成分(1人分)  
エネルギー 61kcal  
塩分 0.7g



#### ポイント👉

トマトジュースで作る野菜たっぷり簡単ミネストローネです。  
無塩のトマトジュースを使用し、減塩を意識しています。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。