

- 野菜をたっぷりとり  
成人1日平均 現状値2.2皿⇒5皿
- 一口30回<sup>か</sup>嚙んで食べる 14%⇒30%

## 保育園給食人気メニュー

### ◆◇ひじきサラダ◆◇

(子ども6人分)

干しひじき.....6g

〔砂糖.....大さじ1

しょうゆ.....小さじ1・1/2

人参.....30g

小松菜.....120g

〔ハム...うす切り2枚(30g)

チーズ.....2個(30g)

〔マヨネーズ・大さじ2弱(30g)

すりごま.....大さじ1 弱



〈レシピの提供〉

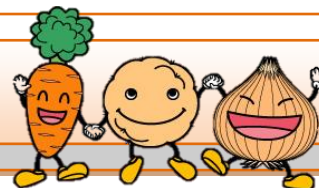
山口県保育協会柳井支部給食部会

- ①ひじきを水でもどし、ザルに上げて水気をきる。
- ②鍋に①を入れて、砂糖、しょうゆで汁気がなくなるまで煮る。
- ③人参はせん切りにして茹でる。
- ④小松菜は茹でて2cm幅に切って、絞っておく。
- ⑤ハム、チーズは1cm幅に切る。
- ⑥マヨネーズとすりごまを合わせた中に、②～⑤を入れて和える。

\*ひじきや小松菜は噛みごたえもあって Good!

※裏面もご覧ください。

# 野菜をたっぷり食べるコツ



- 野菜料理を毎食 1 皿以上食べる習慣を持つ
- 加熱するとカサが減って食べやすい
- 付け合せの野菜を残さず食べる
- 作り置きのできる野菜料理を活用する
- 外食は 1 品ものより定食を選ぶ
- 野菜ジュースで不足を補なう

冷蔵庫や電子レンジを  
上手に使ってね!

ジュースは野菜の代わりには  
ならないので、できるだけ  
野菜をちゃんと食べよう!

## ●野菜が不足すると

ビタミン・ミネラル不足で  
体がだるい

食物繊維不足で  
便秘がち

肥満から  
糖尿病予備群に

生活習慣病のリスク  
が高まる