

8月は野菜摂取強化月間

もっと野菜を食べよう!



目標量 350gは野菜料理5皿分!



野菜を食べるとこんないいこと!

肥満・糖尿病の予防

食物繊維が豊富で満腹感を得やすい!

骨粗しょう症の予防

緑黄色野菜はカルシウムの供給源!



皮膚や粘膜の健康維持

ビタミン類が豊富!



野菜のとりかたチェック

- 朝・昼・夕、3食とも野菜を食べている
- 野菜料理は1日5皿以上食べている
- 生野菜だけでなく、加熱した野菜も食べている
- 外食やお弁当を食べるとき、野菜を食べるように気をつけている



きよっち★ランチ

きよっち★ランチは、清田区役所食堂と清田保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

8月16日(火)

【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ チキンラタトゥイユ
- ・ ポテトサラダ
- ・ 枝豆のポタージュ
- ・ オレンジゼリー

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準 (1食あたり)
エネルギー	622kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	23.0%	25%程度
食塩相当量	2.3g	3.0g程度
野菜の量	264g	100g以上

※ヘルシーメニュー基準は札幌市「栄養成分表示の店」推進事業要領に基づきます
※食堂で提供するメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります



次回のきよっち★ランチは9月20日(火)です!

献立作成・問合せ先:清田保健センター管理栄養士



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食】ごはん(1人 160g)

【主菜】チキンラタトゥイユ

材料	2人分
鶏もも肉(皮なし)	140g
たまねぎ	40g
パプリカ(黄)	30g
パプリカ(赤)	30g
ズッキーニ	40g
なす	40g
ホールトマト缶	200g
にんにく	1片
油	小さじ1/2
A コンソメ	1個(5g)
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	適量

《作り方》

- ① 鶏もも肉はそぎ切りにする。
- ② たまねぎ、パプリカは2cm角に切る。
なす、ズッキーニはいちょう切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、つぶしたにんにくを炒める。
- ④ ①を入れて火が通ったら、②を加え強火で炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしたら、トマト缶を加え煮詰める。
- ⑥ Aを加えて味つけをする。
- ⑦ 皿に盛り付け、パセリをのせる。

【デザート】オレンジゼリー

材料	4人分
みかん缶	80g
オレンジジュース	320ml
砂糖	小さじ1
水	大さじ2
ゼラチン	8g

《作り方》

- ① 水にゼラチンを振り入れふやかしてから、湯せんで溶かす。
- ② 鍋にオレンジジュース、砂糖を加え、沸騰しないように温め、①を入れてよく溶かす。
- ③ 器にみかん缶と②を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

【副菜】ポテトサラダ

材料	2人分
じゃがいも	100g
にんじん	20g
きゅうり	20g
サラダ菜	10g
A マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	小さじ1
こしょう	少々

《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむいて乱切りにしてゆで、水気を切り、熱いうちにつぶす。
- ② にんじんはいちょう切りにしてゆでる。
きゅうりは輪切りにする。
- ③ じゃがいも、にんじん、きゅうりを混ぜ合わせ、Aで味つけをする。
- ④ 器にサラダ菜と③を盛りつける。

【汁物】枝豆のポタージュ

材料	2人分
えだまめ(さやなし)	60g
たまねぎ	30g
バター	小さじ1
A 牛乳	120ml
水	120ml
コンソメ	1/4個(5g)
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① 枝豆はゆで、さやから出す。
- ② たまねぎはみじん切りにし、バターを入れたフライパンで炒める。
- ③ 枝豆とたまねぎをミキサーにかける。
- ④ 鍋に③とAを入れて弱火で加熱し、温まったら器に盛りつける。

家でも作ってみてください!

