

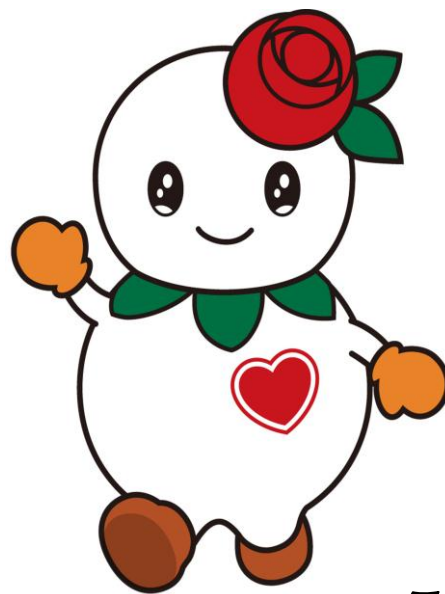
# しろっぴーの食育ひろば にこにこ料理教室

## 本日のメニュー

☆レバトマパンネ

☆干ししいたけのスープ

☆蒸し野菜と便利なイタリアンドレッシング



**野菜をたべよう！**

白石区マスコット「しろっぴー」

**講師**  
料理研究家 野菜ソムリエ  
**大澄 かほる先生**

日時 平成 26 年 10 月 28 日 (火) 11 時 00 分～13 時 30 分

会場 白石保健センター栄養実習室

主催 白石区食育推進ネットワーク(事務局：白石保健センター)



**食育事業「しろっぴーの食育ひろば」**



**「白石区を食育で元気なまちに！」**

健康な毎日を過ごすために大切な食生活。

白石区の食に関する団体がネットワークをつくり、連携して食育をすすめています。

ネットワークの取り組み

- 「早寝早起き朝ごはん」をすすめます
- 「野菜を食べよう」をすすめます
- 楽しい食の体験の機会を提供します
- 食育をすすめる体制を整えます

# 野菜

をもっと食べよう！



## 野菜は毎食食べましょう！目標 1日5皿！

私たちが、1日にとりたい野菜の目標量は350g以上です。

350gの野菜は、5皿の料理に相当します。

毎食1~2皿、1日で5皿を目標に食べましょう！

☆☆1皿の目安は片手1杯分です☆☆



具だくさんの  
みそ汁



野菜炒め



野菜の煮物



サラダ



おひたし

## 実は・・・ 札幌市民は野菜不足！

平成23年度の札幌市健康・栄養調査結果から、わかったこと

札幌市民成人の1日平均野菜摂取量  
293g

札幌市民はほとんどの年代で野菜が不足していることがわかりました。

## 野菜を食べるといいこといっぱい！

- ・ ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富
- ・ 低カロリー
- ・ 体の調子を整え、病気になりにくくする
- ・ 腸の働きを良くし、便秘を予防する
- ・ コレステロールの吸収を抑える
- ・ 血糖値の上昇をおだやかにする など

