

白石区の食育情報

白石区のホームページでは、食育情報として下記の内容などをご紹介します。

★白石区食育事業の紹介や料理のレシピ

★ヘルシーメニューのレシピ

※ヘルシーメニュー

白石保健センターの管理栄養士が考えた「ヘルシーメニュー」を白石区役所食堂で毎月第3水曜日に提供しています。(休日などで実施日が変わることがあります。)

★過去に発行した「しろいし食育通信」

平成27年度 白石区食育の取り組み

- 小・中学校における野菜摂取の啓発
- 料理教室の開催(親子・野菜・飾り巻きずし・おせち料理)
- 食育サロンの開催(区内保育園や幼稚園などで実施) など

野菜たっぷりレシピ

などをご紹介しますのでぜひ、ご覧ください!



©札幌市白石区

野菜は毎食たべましょう!

成人1日の目標量は**350g**以上です

【野菜のはたらき】

- ・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

350gの野菜はどのくらい?

生の状態で 1日両手に3杯分



緑黄色野菜(120g)



その他の野菜(230g)

料理にすると

野菜料理5皿分に相当します



サラダ



野菜炒め



具だくさんみそ汁



おひたし



野菜の煮物

緑黄色野菜: にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜、ピーマン、トマト など

その他の野菜: キャベツ、レタス、きゅうり、なす、ごぼう、玉ねぎ、セロリ など



白石区食育情報

ホームページ

<http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/life/health/shokuiku/index.html>

白石区 食育情報

検索



食育情報QRコード

「しろいし食育通信」に関するお問い合わせは

【制作・発行】

白石区保健福祉部健康・子ども課(白石保健センター)

〒003-0025 札幌市白石区本郷通3丁目北1-2 ☎011-862-1881



さっぽろ市
01-003-15-1520
27-1-111
平成28年2月発行