

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」を白石区複合庁舎食堂で毎月第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」

おすすめレシピなどをご紹介します。ぜひ、ご覧ください！



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

白石区 食育情報

検索



食育情報QRコード



さっぽろ市
01-003-16-1700
28-1-126
平成29年2月発行

「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)
〒003-8612 札幌市白石区南郷通1丁目南8番1号
☎ 011-862-1881