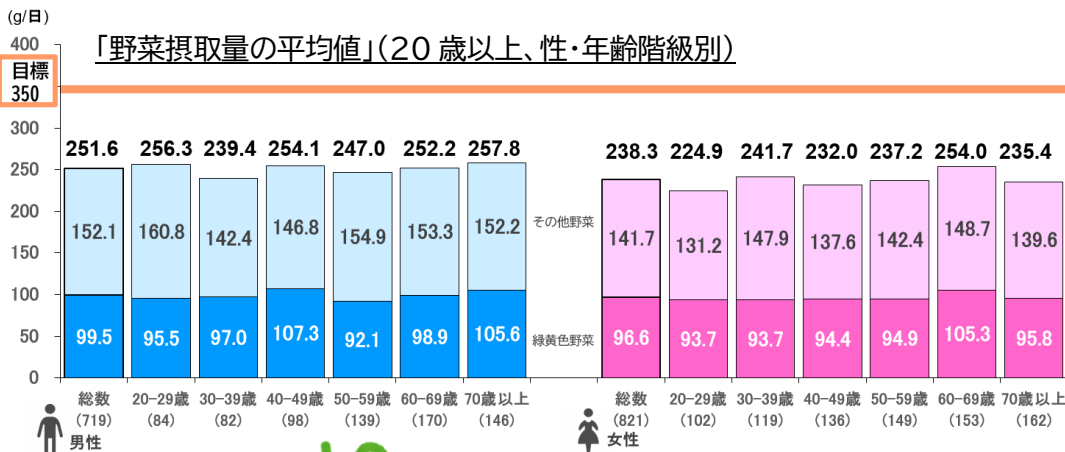


左からよんでも… うどん うんどう サポート 右からよんでも…

Vol.47
2024年2月19日
香川県

みなさん、野菜をどのくらい食べていますか？

香川県民は野菜の摂取量が目標 350gより**約 100g** 不足しています



野菜摂取量の平均値

244.5g

男性 251.6g

女性 238.3g

(令和4年県民健康・栄養調査)



目標350gを摂取するためには…

Check!

生野菜の目安
両手いっぱい

Check!

料理の目安
1日5皿



管理栄養士
おススメ
簡単レシピ

『まんばのけんちゃん』



【1人分】
エネルギー: 103kcal
たんぱく質: 6.3g
脂質: 7.2g
炭水化物: 5.3g
食塩相当量: 0.8g
食物繊維: 2.7g

今月の栄養メモ

ホワイトソースとチーズを加えて、**グラタン**にアレンジできます♪ぜひ作ってみてください!



【1人分】
エネルギー: 250kcal
たんぱく質: 13.1g
脂質: 16.4g
炭水化物: 16.4g
食塩相当量: 1.3g
食物繊維: 2.9g

▼材料(4人分)

- ・まんば 大4枚
- ・絹ごし豆腐 1/2丁
- ・油あげ 1/2枚
- ・ちりめんじゃこ 少々
- ・サラダ油 大さじ1
- ・醤油 大さじ1/2
- ・だし汁 2/3カップ

▼作り方

- ①まんばはゆでて水につけ、あくぬきをして絞り、1.5cm位に切っておく。
- ②豆腐は軽く水気をきっておく。油あげは短冊切りにする。
- ③鍋に油を熱し、ちりめんじゃこを入れて香ばしい香りが出るまで炒り、この上に①を入れて炒める。
- ④②を入れ、豆腐はくずして炒める。
- ⑤だし汁、調味料を加えて味をととのえ完成。

令和6年2月19日

せいさん食育情報

第11号

◎EM 野菜収穫祭

△ 観音寺市幼稚園長会(観音寺市立豊浜幼稚園)

EM 野菜収穫祭

- 実施日 令和5年12月15日(金)
- 実施場所 豊浜幼稚園 遊戯室
- 対象 豊浜幼稚園 園児・職員
食生活改善推進協議会 豊浜婦人会
- 人数 116名
(園児78名 職員16名 食改11名 婦人会11名)
- 内容
EM野菜収穫(年長児)
豚汁づくり(婦人会)
食育劇(食改)
豚汁会食(全員)



EM野菜とは？

EM発酵液を使って、育てた野菜。
EMとは
Effective Microorganismsの略で
有用微生物群と呼ばれており、自然
界から複数の有用な微生物を共生さ
せた培養液。

食生活改善推進員の皆さんが、ペープサートを使って楽しく分かりやすい栄養の話をしてくださいました。どの子ども「何色の食べ物かな？」と、興味をもって考える姿が見られました。
収穫した大根や小松菜を使った豚汁はとても美味しくて、何杯もおかわりしていました。食生活改善推進協議会や婦人会の人たちと身近な話をしながら一緒に食べることで、いっそう親しみをもち、お腹も心も満たされたようでした...

