



今月は士別市学校給食センター提供のレシピです！

野菜の塩昆布和え

(4人分の材料と下準備)

大根 約7センチ(200g)

→皮をむき短冊切りにする

にんじん 約6センチ(60g)

→皮をよく洗い干切り

もやし 80g →よく洗う

ピーマン 1個(約30g)

→洗って縦半分に切り、種を除いて干切り

塩昆布 1.6g

しょうゆ 小さじ1と1/3(8g)

白すりごま 小さじ2(約5g)



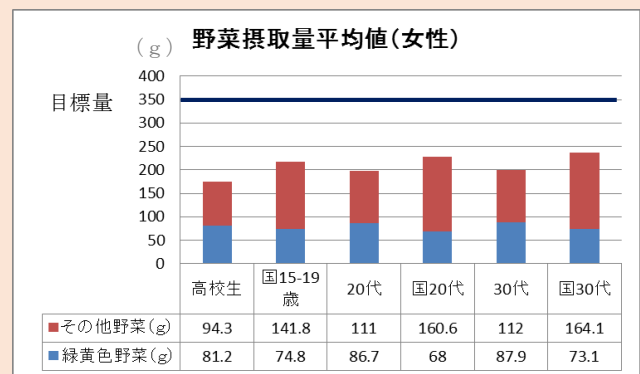
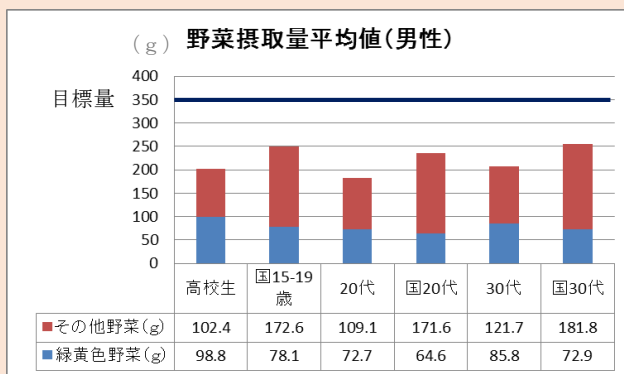
このレシピで
1人約90gの野菜を
食べることができます

(作り方)

- ①鍋にお湯を沸かして、大根・にんじん・もやし・ピーマンを2～3分程度茹でる。
- ②①をボールに入れ、塩昆布としょうゆで味をつけ、器に盛ってすりごまをかける。

栄養価(1人あたり) エネルギー 34kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.9g 炭水化物 6.3g 食物繊維 2.3g
食塩相当量 1.0g(1日の塩分摂取目標量は男性8g女性7g、血圧が高い方は6g未満)

士別市民はどのくらい野菜を食べているの？



平成29年8月に実施した士別市食事・生活習慣等調査結果と平成28年国民健康・栄養調査結果を比べると、若い士別市民の野菜摂取量が全国平均値よりも低いことがわかりました。

野菜に含まれるビタミン類・食物繊維は、体の細胞の生まれ変わりを助ける、食べものを包みここんで糖質や脂質などの栄養素がゆっくり吸収されるようにして生活習慣病を防ぐ、便通を良くする、腸内環境を整えるなどの働きがあります。野菜を積極的に食べて健やかな毎日を！