

ご活用ください!

コガネイスタイル

# 「Koganei-Style」

小金井市食育ホームページ

あなたは1日にどれくらい野菜を食べていますか?

1日の野菜摂取量の目標は15歳以上の場合350g（緑黄色野菜120gと淡色野菜230g）

…といってもピンとこないので、実際に350gの野菜を摂取できる献立を作ってみました。レシピは食育ホームページ内で紹介している簡単なものばかり。忙しい毎日でも工夫次第で沢山の野菜を摂取できます。少しずつ意識して自然と目標量に達する習慣がつくと良いですね。



## <朝食> \*メニュー\*

主食：フランスパン

主菜：ほうれんそうのオープンオムレツ

副菜：ゆでキャベツのサラダ、なすジャム、ヨーグルト

・摂取量（目安）

◆緑黄色野菜：ほうれんそう（約50g）

◇その他の野菜：キャベツ（約125g）、なす（約40g）

・アレンジ！

ほうれん草の代わりに他の緑黄色野菜を使ったり、サラダを作る代わりにキャベツなどのその他の野菜をオムレツに混ぜ込んでみましょう。



## <昼食> \*メニュー\*

主食：ごはん

主菜：エビフライ

副菜：ピーマンの炒め煮、そら豆の塩ゆで、ミニトマト、きくらげの佃煮、りんご

・摂取量（目安）

◆緑黄色野菜：ピーマン（約40g）、ミニトマト（約15g）

◇その他の野菜：そら豆（約15g）

・アレンジ！

入れる量が限られている弁当でも積極的に野菜を取り入れましょう。



## <夕食> \*メニュー\*

主食：にんじんごはん

主菜：アスパラと豚ばら肉の胡麻炒め

副菜：根深汁、きゅうりのヨーグルト味噌漬け

・摂取量（目安）

◆緑黄色野菜：にんじん（約25g）、アスパラ（約24g）

◇その他の野菜：長ねぎ（約20g）、きゅうり（約30g）

・アレンジ！

にんじんごはんのにんじんを炒め物に加えるなど、炒め物や汁物は比較的野菜が取りやすいので活用しましょう。



こんな情報のほかにも簡単レシピや市内のイベントスケジュール、日本の食文化についてなど、もりだくさんの内容です！

<http://koganei-style.ora-so.com/>

小金井市の食育情報サイト「Koganei-Style（コガネイスタイル）」は市が委嘱した市民ボランティアによる食育ホームページ編集委員会が運営しています

