



# すくすく Power 2月

パワ 令和4年  
えいようだより

～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課

区立保育園栄養士

## 「あと1皿」野菜を食べよう！

平成30年11月に実施した東京都民の栄養摂取状況調査では、大人の1日の野菜の平均摂取量は約279gで、1日当たり約70g不足しています。野菜を「あと一皿(70g)」プラスして、1日の目標摂取量をめざしましょう。毎日の食卓に野菜を一皿増やすことで、一緒に食べるお子さんたちも摂取量が増えます。

### 野菜70gの目安(生野菜の場合)



### 野菜の目標摂取量を知っていますか？

野菜には食物繊維、ビタミン、ミネラル類などが豊富に含まれています。野菜の栄養素は、体の調子を整えるだけでなく、循環器疾患やがんなど生活習慣病を予防する働きがあります。



＜野菜1日＞

大人 350g以上

1～6歳児 180～270g

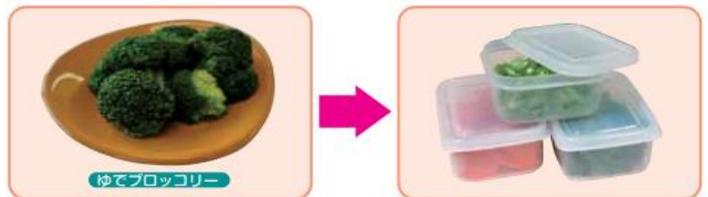
### 「あと一皿」野菜を食べるには

① 調理の工夫で、野菜摂取量アップ！



煮たり、炒めたりして、加熱調理すると、かさが減りたくさん食べられます。また、汁物(みそ汁やスープ)の具を多くするのもおすすめです。

② 保存の工夫で、小分けにしておくとう便利！



ほうれん草やブロッコリーを下ゆでして、1回分ずつ小分けにして冷凍保存しておくとう、ちょっとした付け合わせや汁物の具など、簡単に料理に利用できます。料理に利用する時は、解凍せずにそのまま使用しましょう。

③ 外食や市販の弁当などにも、野菜をプラス！



あと1皿！

市販の弁当や丼物はご飯や麺類、肉や魚の量が多いので、「あと一皿」野菜料理を追加しましょう。追加例：おひたしや野菜たっぷりのみそ汁など



あと2皿！

おにぎりやサンドイッチは、手軽に利用しやすいのですが、主食と主菜のみの組み合わせであることが多いため「あと二皿」野菜料理を追加しましょう。

追加例：サラダ、野菜の総菜、野菜たっぷりのスープなど

