



野菜のおかずをもう一品



毎月19日は食育の日
「いただきます」と
「ごちそうさま」は
感謝の気持ちの合言葉

大根とりんごのサラダ

1人分 50 キロカロリー

このレシピは「食と健康の応援団」
ヘルスメイト(食生活改善推進員)が作成しました。

大根は、「牛久市で生産量第1位」さらに「日本人が一番多く食べている」野菜です。

大根には、消化を助けてくれる酵素が豊富に含まれているので、胸やけや胃もたれ、二日酔いなどの改善に有効とされています。さわやかなレモンの風味でお肉料理のつけ合わせにもピッタリです。

材料

大根	400g	レモン	1個
塩	小さじ1	パセリ(みじん切り)	小さじ1
りんご	小1個	オリーブオイル	小さじ1
		こしょう	適宜

作り方

- ①大根は皮をむき、1cm角に切り、塩をふり15分ほどおく。
大根から水分が出たら軽くしぼっておく。
- ②りんごは皮付きのまま、2cm角に切る。
レモン1/2個は、薄めのちょう切りにする。
残りのレモンは、よく絞ってレモン汁をつくる。
- ③ボールに大根、りんごを入れ、レモン汁とオリーブオイルを加え混ぜ合わせる。
- ④皿に盛りつけ、レモンとパセリを飾る。お好みでこしょうをふって出来上がり。



一口メモ 早く味をなじませたい時には、ポリ袋の中に野菜を入れてもみこんでみましょう。

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課・牛久市保健福祉部健康づくり推進課

食べるの大好き！！ 元気キッズの合い言葉は

お・い・し・い・な

わからないことが
あったら
気軽に声を
かけてね！



お はよう、ごはんを食べましょう

朝ごはんは1日を元気に過ごすパワーのもと！
寝ている間に下がった体温を上げる役割もあります。

い ただきます、ごちそうさまをいしましょう

食べ物そのものはもちろんのこと、食に関わる方々や料理をして
くれる方々のおかげで私たちは食べることができます。食べ物を
大切に作る気持ちや作ってくれてありがとうの気持ちを大切にし
たいですね。

し っかり野菜を食べましょう

毎食あと一皿、野菜のおかずをプラスすると
栄養バランスがグッと良くなります。
サラダなどの生野菜なら両手にいっぱい分、火を通した野菜(ゆ
でたり煮たり炒めたりしたもの)は片手分が1食分の目安です。

い ばらきの食べ物を味わいましょう

茨城県自慢の全国1位の農産物



メロン



れんこん



チンゲンサイ



ピーマン

※みつばや水菜も全国1位の野菜です

牛久市にも「かっぱだいこん」や「かっぱすいか」
牛久産小麦粉「ゆめかおり」など、自慢の農産物
があり、小中学校給食にも使用しています。

な かよくみんなで食事を楽しみましょう

家族や友達と一緒に食卓を囲み、その日のできごとを話したり、
食卓におかずを並べて、みんなで食べるとおいしいですね。
親から子どもへ食事のマナーを伝えるチャンスにもなります。
季節のおいしいものを集めて、食事を楽しんでください。

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課
牛久市保健福祉部健康づくり推進課