

## 毎月19日は食育の日、6月は食育月間

### 主食・主菜・副菜をそろえよう！

1日3回「主食・主菜・副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが良くなります。

#### 副菜 からだの調子を整える



野菜・きのこ・いも・海藻のおかず

#### 主菜 筋肉や骨をつくる



肉・魚・卵・大豆製品のおかず

#### 主食 エネルギーになる



ごはん・パン・めん類

1日の中で上手にとり入れましょう

果物

牛乳・乳製品



### 朝食を食べよう

朝食を食べて、脳とからだをしっかり目覚めさせ、元気に1日をスタートさせましょう。

ステップ1

食べる



まずは食べられそうなものを食べましょう

ステップ2

増やす



食べることに慣れたら、1品増やしてみましょう

ステップ3

そろえる



「主食・主菜・副菜」のそろった朝食を目指しましょう

### 野菜を食べよう

野菜はビタミンやミネラルなどの栄養が豊富に含まれ、健康維持に役立ちます。



野菜の1日の摂取目標量は  
1日350g以上です



70gの野菜料理を  
1日5皿以上を目安に

野菜70gの目安



生野菜

ゆで野菜

群馬県民の野菜摂取量の平均摂取量は282.2gです。あともう一皿（70g）を意識しましょう

令和4年度県民健康・栄養調査

前橋市 健康増進課 令和7年5月発行



# さわやか枝豆サラダ



## 【材料 4人分】

枝豆（さやなし） 100g

たまねぎ 150g

キャベツ 50g

ツナ缶 小1缶

A サラダ油 大さじ2

酢 大さじ2

塩 小さじ1/3

こしょう 少々

## 【1食分の栄養価】

エネルギー：134kcal

たんぱく質：5.6g

脂質：10.2g

炭水化物：6.2g

食塩相当量：0.6g

- ①キャベツは3mm幅の短冊切りにし、500wの電子レンジで1～2分加熱し、冷ましておく。
- ②枝豆はゆでて、さやから出しておく。
- ③玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をきっておく。
- ④ツナ缶は油をきっておく。
- ⑤Aを合わせてレッシングを作る。
- ⑥ボウルにキャベツ、枝豆、玉ねぎ、ツナを入れ、⑤のドレッシングで和える。

## 〈レシピの一例〉



なすの中華和え



大根と豚肉のあっさり煮



かぼちゃのサラダ



食べようまえばし

レシピ集についてはこちらから

この冊子は、地産地消レシピを掲載しています。地域で生産されたものを、その地域で消費する『地産地消』を通して、毎日笑顔でバランスよく食べ、食育の輪を広げていきましょう。前橋市ホームページで見ることができます。是非ご覧になってください。

## 6月8日は歯と口の健康フェア

歯と口の健康週間行事の一環として、歯と口の健康フェア2025を開催。

歯科医師による市民歯科相談、歯科衛生士による口腔衛生指導、会場内ではシールスタンプラリーを実施します。お口のケア用品のプレゼントもあります♪

6月8日は前橋プラザ元気21へお出かけしてみませんか。

