

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と目覚めさせ、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を合わせてドレッシングを作る。
- 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。

