

や さい

8月31日は野菜の日

もっと野菜のことを知ってほしい、野菜をたくさん食べてほしいという思いから、1983年に制定されました。

新鮮でおいしい！

石岡の野菜を食卓へ

石岡市は豊かな自然に恵まれ、季節ごとに様々な新鮮な野菜が収穫されています。地元で育った安心・安全な野菜を食べることは、健康を守るだけでなく、地産地消で地域経済にも貢献しています。

8月31日は野菜の日

石岡の野菜を食べよう



府中小学校 給食で味わう石岡市産有機野菜の恵み

～献立～

有機米のごはん・牛乳・いわしのカレー味噌煮・
有機野菜の浅漬け（有機ビーツ入り）・有機玉
ねぎと新じゃがいものそぼろ煮

地元石岡市産の新鮮な有機野菜をたっぷり使った府中小学校6年生の給食時間を取材してきました！

この日のメニューは、有機米のごはんをはじめ、有機野菜の浅漬け、有機玉ねぎと新じゃがいものそぼろ煮という、まさに石岡の自然の恵みを感じられる内容でした。特に有機ビーツを使用した浅漬けは鮮やかな赤色が食卓を彩り、初めて食べる子も「おいしい！」と笑顔で話し、「おかわりをしたよ！」と声を弾ませる子もいました。

地元の食材を積極的に給食に取り入れることで、子どもたちに石岡の豊かな自然と農業の恵みを感じてもらっています。今回のように安心・安全な有機野菜を味わうことは、健康な体づくりはもちろん、地域の農家さんを応援することにも繋がっています。

これからも石岡の豊かな土壌で育まれた野菜の美味しさを、ぜひご家庭でも味わってみてください。

＼おかわりしたよ！／

6月17日水



こちらさまでした！



小さな手で大きな喜び！やさと中央保育所の野菜収穫体験

やさと中央保育所の5歳児たちが、ナスとピーマンの収穫体験を行いました！

自分たちで育てた野菜を手にして、ちょっぴりドキドキしながらも収穫を楽しんでいました。

実は小さいうちから野菜に触れる体験は、子どもの興味や関心を高め、野菜を食べる量が増える効果があるとされています。自分で育てた野菜への愛着が、食事の時間をより楽しいものにしてくれるのです。

こうした体験が、子どもたちの健康的な食習慣を育む一助となっています。

6月22日月

＼野菜だーいすき♪／



狙いをさだめて



ピーマンゲット！



夏野菜彩りライスサラダ

1人分：エネルギー 570kcal タンパク質 22g 食物繊維 4.9g 食塩相当量 2.2g

～食材料～ (2人分)

ごはん	300g (150g/1人分)
きゅうり	1本
ロースハム	2枚
プロセスチーズ	2個
MIXビーンズ	50g
卵	2個
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ミニトマト	3個
レタス	1/4個
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ2
レモン汁	大さじ4

A

～ポイント～

- ・暑い夏に台所で料理するのは大変ですね。こちらのレシピは火を使わずに簡単に作ることができるのでおすすめです。
- ・冷蔵庫にあるお好みのドレッシングを使ってもOK。
- ・ごはんはもち麦や雑穀米を使っても食物繊維がプラスされます。
- ・見た目もあざやかな栄養満点の一品。



～作り方～

- ①きゅうり・ロースハム・チーズを5mm角に切る。ミニトマトは半分に切る。レタスは細切りにする。
- ②レンジで炒り卵を作る。耐熱容器に卵を割り入れ溶き、塩・こしょうを入れ混ぜ合わせ、レンジ600Wで30秒温めて混ぜてほぐす。さらに、30～60秒様子を見て追加で温め混ぜほぐす。
- ③Aを容器に入れてドレッシングを作る。
- ④温かいごはんに③のドレッシングを入れて混ぜる。きゅうり・ロースハム・チーズ・MIXビーンズ・炒り卵を入れてさらに混ぜる。
- ⑤器に④を盛り周りにレタス・ミニトマトを飾る。

栄養満点！ビーツメニュー特集



ビーツ

ドレッシング



ピンクのポテサラ



マフィン



毎日 350g の野菜を目指して！おいしく元気に

石岡市食生活改善推進員協議会
会長 田上シズ子さん



野菜は、ビタミン・カリウム・食物繊維といった栄養素がたくさん入っています。旬の野菜は栄養価も高くとてもおいしいです。熱を通すとかさが減ってたくさん食べることができるので、1日350g(5皿)を目標に食べることを意識してみましょう。市では、ヘルスメイトと協力し、いしか健康応援プランに基づき、皆さんにもっと野菜を摂取してもらえよう様々な取り組みを行っています。

3色白玉団子



レシピはHPで公開中！

