

かんたん・おいしい、
野菜レシピ集





目次



メニュー	野菜摂取量 (1人分) g	頁
根菜みそ汁	50g	1
お手軽野菜スープ	140g	2
かおりお浸し	50g	3
彩りピクルス	110g	4
切干し大根の煮付け	80g	5
野菜スティック	75g	6
わかめサラダ	25g	7
磯香あえ	50g	8
ひじきとごぼうのきんぴら風	50g	9
にんじんおやき	55g	10
オニオンコールスロー	60g	11
レタスと納豆のサラダ	180g	12
ゆでねぎサラダの梅ソースがけ	45g	13
にんじんジャム	全量 250g	14
野菜の蒸しケーキ	25g	15
野菜のグリルサラダ ~バルサミコ風味~	165g	16
ふりかけ	全量 120g	17
鶏手羽元と根菜の五目煮	90g	18
ケーキサレ	1本分 235g	19
豚肉のトマト煮	230g	20
ミックス丼	100g	21
豚キャベロール	100g	22

根菜みそ汁



野菜摂取量 (1人分)

50g



エネルギー 65kcal
塩分 1.3g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

彩りがきれいなみそ汁です。
さつまいものほんのりとした甘みが
おいしさのポイントです。



材料
(4人分)

A { さつまいも…中1本
大根…4cm
人参…1/2本
こまつな…1/4束
だし汁…3カップ
みそ…35g

作り方

- 1 Aをそれぞれ小さめのいちょう切りにする。
- 2 こまつなは2cm程度の長さに切る。
- 3 鍋にだし汁と1を入れ火にかける。
- 4 野菜がやわらかくなってきたら2を入れる。
- 5 再び沸騰したら火を止め、みそを入れ、味をととのえる。

お手軽野菜スープ



野菜摂取量 (1人分)

140g

1人分

エネルギー 63kcal
塩分 0.7g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

シンプルな味付けで、お子さんから大人まで野菜をたっぷり食べられます。パルメザンチーズやハーブを加えると、ひとあじ違うおいしさを味わえます。



材料 (4人分)

じゃがいも…中1個
人参…1本
玉ねぎ…中1個
キャベツ…2枚 (100g)
トマト…1個
水…3と1/2カップ
コンソメ…1個
塩…少々
こしょう…少々

作り方

- 1 野菜をそれぞれ1cmの角切りにする。
- 2 1のうち、トマト以外を分量の水とコンソメを入れて煮込む。
- 3 材料がやわらかくなったら、トマトを加え、塩、こしょうで味をととのえて器に盛る。

かおりお浸し



野菜摂取量 (1人分)

50g



エネルギー 28kcal
塩分 0.9g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

きのこの風味が味わえます。
歯ごたえのあるお浸しです。



材料
(4人分)

しいたけ…4枚
エリンギ…2本
こまつな…1束

A { だし汁…大さじ2
しょうゆ
…大さじ1と1/3
酒…大さじ1

作り方

- 1 しいたけ・エリンギはオーブントースターで焼き、食べやすい大きさに切る。
- 2 こまつなは熱湯でゆで、水にとってしぼり、3~4cmの長さに切る。
- 3 1、2とAをあわせ、器に盛る。

彩りピクルス



野菜摂取量 (1人分)

110g



エネルギー 88kcal
塩分 2.5g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

色がきれいで、みょうがの香りと酢の酸味が食欲を誘います。市販のすし酢を利用するとより簡単に作れます。



材料 (4人分)

きゅうり…1本
人参…1/2本
大根…4cm
赤パプリカ…1/2個
黄パプリカ…1/2個
みょうが…2個

A { 酢…1/2カップ
砂糖…60g
塩…10g

作り方

- 1 きゅうりは4cmの長さで、縦4等分に切る。
- 2 人参、大根は、4cmの長さで8mm幅の短冊に切る。
- 3 パプリカは5mm幅に切る。
- 4 みょうがは縦に千切りにする。
- 5 **A**の材料をよく混ぜ、調味液をつくる。
- 6 **1**～**4**を容器に入れ、**5**の調味液をそそぎ、冷蔵庫で半日ほどつける。

切干し大根の煮付け



野菜摂取量 (1人分)

80g



エネルギー 84kcal
塩分 0.6g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

保育園給食のおすすめレシピです。切干し大根・高野豆腐とだしのうまみの力で、子どもにも大好評！乾物は日持ちがするので、買い物に行けない時にも重宝します。是非ご利用ください！



材料
(4人分)

切干し大根…40g
高野豆腐…15g
油揚げ…1枚
人参…25g
油…小さじ1
かつおだし…60ml
A [砂糖…小さじ1
しょうゆ…小さじ2

作り方

- 1 切干し大根の汚れを軽く洗い流す。
- 2 1を水にひたしてもどし、水を切ってから食べやすい長さに切る。
- 3 高野豆腐を水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- 4 油揚げにさっと熱湯をかけ余分な油を落としてから、細切りにする。
- 5 人参を千切りにする。
- 6 材料を油でさっと炒め、だしとAで煮る。

野菜スティック



野菜摂取量 (1人分)

75g



エネルギー 77kcal
塩分 0.6g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

保育園給食のおすすめレシピです。
普段は野菜が苦手な子どもも食べてくれます。
手軽でさっぱり! 大人にもおすすめです。
野菜とみそディップの相性がよいです。



材料
(4人分)

大根…100g
人参…100g
きゅうり…100g

【ディップ】

A [みそ…適量
マヨネーズ…適量]

作り方

- 1 それぞれの野菜をスティック状に切る。
- 2 Aをまぜあわせディップをつくる。
- 3 お好みでディップをつけて食べる。



わかめサラダ



野菜摂取量 (1人分)

25g



エネルギー 34kcal
塩分 0.7g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

小学校給食のおすすめレシピです。
ちりめんじゃこ・わかめ・こんにゃく・きゅうりと
色々な食感が楽しめます。



材料
(4人分)

ちりめんじゃこ…10g
ごま油…小さじ 1/2
生わかめ…12g
こんにゃく (サラダ用) …40g
きゅうり…100g
ごま (白) …大さじ 1
A { しょうゆ…大さじ 1/2
砂糖…小さじ 1
酢…小さじ 2
塩…小さじ 1/15 (0.4g)

作り方

- 1 Aの材料をまぜ、甘酢を作る。
- 2 ちりめんじゃこはごま油でカリッと炒ってさます。
- 3 わかめをひと口大に切る。
- 4 3とこんにゃくを軽くゆでてさます。
- 5 きゅうりは小口切りにする。
- 6 ごまを炒り、さっと切る。
- 7 4、5を1、6であえる。器に盛り付け2をのせる。

磯香あえ



野菜摂取量 (1人分)

50g



エネルギー 12kcal
塩分 0.4g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

小学校給食のおすすめレシピです。
ゆでてあえるだけの簡単メニュー！
のりの風味がおいしさのひみつです！



材料
(4人分)

キャベツ…160g

こまつな…40g

きざみのり…1g

A [しょうゆ…小さじ1
塩…小さじ 1/7 (0.8g)

作り方

- 1 キャベツは短冊切り、こまつなは2cmに切り、それぞれゆでる。
- 2 1の水を切り、きざみのりとAを加えあえる。



ひじきとごぼうのきんぴら風



野菜摂取量 (1人分)

50g



エネルギー 87kcal
塩分 1.1g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

ごぼうやごまなどが入り、
自然とかむ回数が増えます。
いんげんの色合いがきれいです。



材料
(4人分)

干しひじき…10g
ごぼう…1本
人参…1/4本
いんげん…3本
油…大さじ1
砂糖…大さじ1
みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ1と1/2
ごま (白) …少々

作り方

- 1 ひじきはたっぷりの水でもどし、ひと口大に切る。
- 2 ごぼうはささがきにし、水にさらした後に水を切り、人参は千切りにする。
- 3 いんげんは、斜め細切りにする。
- 4 フライパンに油を熱し、2を入れてさっと炒め、1と3を加え、さらに炒める。
- 5 4がやわらかくなったら、砂糖、みりん、しょうゆを加え、汁がなくなるまで煮る。器に盛り付けごまをふる。

にんじんおやき



野菜摂取量 (1人分)

55g



エネルギー 181kcal
塩分 0.7g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

ホットケーキミックス粉を使うのでほんのり甘く、ひとあじ違うおやきです。



材料
(4人分)

干しひじき…8g
人参…1本 (100g)
じゃがいも
…中 1/2 個 (50g)
ホットケーキミックス粉
…1カップ (110g)
牛乳…80ml
油…大さじ1
レタス…4枚
ミニトマト…4個
トマトケチャップ…適量

作り方

- 1 ひじきは水でもどす。もどったら水を切っておく。
- 2 人参、じゃがいもは千切りにする。
- 3 ホットケーキミックス粉を牛乳で溶き、**1**と**2**を入れ、良く混ぜる。
- 4 **3**をスプーンで8等分に分け、油をひいたフライパンで両面を焼く。
- 5 レタス、ミニトマトをのせた皿に盛り、お好みでトマトケチャップをつけて食べる。

オニオンコールスロー



野菜摂取量 (1人分)

60g



エネルギー 53kcal
塩分 0.8g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

すりおろした玉ねぎがポイントです。



材料
(4人分)

キャベツ…4枚
人参…1/4本
塩…小さじ 1/2
玉ねぎ (すりおろし)
…大さじ 1
A { 砂糖…大さじ 1
酢…大さじ 2
オリーブ油…大さじ 1
こしょう…少々

作り方

- 1 キャベツはひと口大、人参は短冊に切り、塩をまぶす。
- 2 すりおろした玉ねぎは電子レンジで加熱し、さます。
- 3 ビニール袋に1、2、Aを加え混ぜたあと30分程度おく。

レタスと納豆のサラダ



野菜摂取量 (1人分)

180g

1人分

エネルギー 150kcal
塩分 1.8g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

納豆と和風ドレッシングがくせになります。
生野菜をたっぷりいただけます。



材料
(4人分)

レタス…1個
人参…1/2本
かいわれ大根…1パック
水菜…1/2束
納豆…2パック
ちりめんじゃこ…60g
油…大さじ1/2

【和風ドレッシング】

A $\left\{ \begin{array}{l} \text{油…大さじ1} \\ \text{長ねぎ…小口切り 1/2本} \\ \text{しょうゆ…大さじ1} \\ \text{からし…小さじ1} \end{array} \right.$

作り方

- 1 レタスは洗って千切り、人参は皮をむいて千切り、かいわれ大根は根元から切り、水菜は4cmに切る。
- 2 Aの材料を混ぜて和風ドレッシングをつくる。
- 3 納豆はよく混ぜる。
- 4 ちりめんじゃこは、油でカリッと炒める。
- 5 ボウルに1を入れて軽く混ぜ、器に盛る。3をのせた上に、4をちらし、2をかける。

ゆでねぎサラダの梅ソースがけ



野菜摂取量 (1人分)

45g



エネルギー 75kcal
塩分 2.0g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

梅ソースはさっぱりしていて、肉や魚のソースとしてもおいしいです。



材料
(4人分)

長ねぎ (白い部分) …3 本分

水…1/2 カップ

梅干し…2 個

A { だし汁…大さじ 1
酢…大さじ 1/2
こしょう…少々
油…大さじ 2

作り方

1 長ねぎは4cmの長さに切る。

2 鍋に、ねぎ、水 1/2 カップを入れて熱し、煮立ったら弱火にしてふたをし、3～4分ゆでる。鍋から取り出し、水を切ってから器に盛ってさます。

3 梅干しは種を除いて包丁で細かくたたく。

4 ボウルに A の材料を混ぜて 3 を加えてソースを作る。

5 2 のねぎに 4 のソースをかける。

にんじんジャム



野菜摂取量(全量)

250g



エネルギー 911kcal
塩分 0.3g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

人参とりんごのシンプルなジャムです。
パンやクラッカー・ヨーグルトなど
色々なものと一緒に！



材料
(全量)

人参…2.5本 (250g)
りんご…1個 (250g)
砂糖…175g
レモン果汁…大さじ3

作り方

- 1 人参とりんごはおろし金ですりおろす。
- 2 1に砂糖とレモン果汁を加えて火にかけ、鍋底が見えるまで煮詰めたらできあがり。



野菜の蒸しケーキ



野菜摂取量 (1人分)

25g



エネルギー 176kcal
塩分 0.2g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

野菜の味を楽しめる蒸しケーキです。
おやつや軽食におすすめです！



材料 (4人分)

- A**
- 薄力粉…75g
 - ベーキングパウダー…小さじ1
 - 重曹…小さじ1
- ブロッコリー…60g
さつまいも…40g
かぼちゃ…40g
- B**
- 砂糖…40g
 - 卵…1/2 個
 - プレーンヨーグルト…25g
 - レモン汁…少々
 - 油…大さじ2

作り方

- 1** **A**を合わせてふるっておく。
- 2** ブロッコリーは熱湯で1分弱ゆでる。
- 3** さつまいもは6mm角に切り水にさらす。かぼちゃは6mm角に切る。
- 4** **2**と**B**をミキサーにかけてなめらかにする。
- 5** **4**をボウルにうつし、**1**、**3**を加えざっくり混ぜ、カップに入れ、蒸し器で15～20分蒸す。

野菜のグリルサラダ ~バルサミコ風味~



野菜摂取量(1人分)

165g



エネルギー 303kcal
塩分 1.0g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

赤・黄・緑・紫の色がきれいなサラダです。



材料
(4人分)

ズッキーニ…1本
なす…2本
かぼちゃ…1/6個
赤パプリカ…1個

A { オリーブ油…大さじ4
粉チーズ…大さじ1
バルサミコ酢…大さじ4
B { オリーブ油…大さじ4
塩…小さじ2/3
こしょう…適量

作り方

- 1 ズッキーニは長さを半分に切る。なすはへたを、かぼちゃは種とわたをとる。それぞれ4~5mmの厚さに切る。赤パプリカは、へたと種をとって縦に2cm幅に切る。
- 2 1にAをそれぞれ振りかけ、200度に熱したオーブン(またはオーブントースター)で10分程度焼く。*
- 3 ボウルにBを混ぜ合わせ、焼き上がった2にかける。

(* フライパンや魚焼きグリルで焼いても良い。

ふりかけ



野菜摂取量(全量)

120g



エネルギー 336kcal
塩分 4.1g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

こまつなのかわりに、
大根の葉やかぶの葉でもおいしいです。
こまつな・ちりめんじゃこ・ごまでカルシウムが
しっかりとれます。



材料
(全量)

こまつな…1/2 束
塩…少々
ちりめんじゃこ…50g
ごま(白)…30g
油…少々

作り方

- 1 こまつなは、たっぷりの湯を煮立て、塩少々を加えてゆでる。
- 2 1を水で冷やし、そろえて水気をしぼり、5mm幅に切る。
- 3 あたためたフライパンに油を引き、2を入れて炒り水分をとばす。
- 4 3にちりめんじゃことごまを入れてさらに炒める。

鶏手羽元と根菜の五目煮



野菜摂取量 (1人分)

90g



エネルギー 222kcal
塩分 1.6g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

保育園給食のおすすめレシピです。
肉のうまみが加わり、野菜のおいしさが際立ちます。



材料 (4人分)

鶏手羽元…450g
塩…小さじ 1/2
こしょう…少々
大根…200g、人参…40g
れんこん…80g
ごぼう…40g
油…小さじ1、油揚げ…1枚
大豆水煮缶…40g
かつおだし…200ml
A { 酒…小さじ2
みりん…小さじ2
砂糖…小さじ2
しょうゆ…大さじ1

作り方

- 1 鶏手羽元を洗い、塩・こしょうをふつておく。
- 2 大根と人参は乱切りにする。れんこんとごぼうは乱切りにして、酢水（分量外）につけておく。
- 3 油揚げにさっと熱湯をかけ余分な油を落としてから、細切りにする。大豆水煮缶はザルにあけておく。
- 4 2を油で軽く炒める。
- 5 4の鍋に手羽元を並べ3を入れる。かつおだしを入れてあくをとりながら煮る。
- 6 5にAを入れて、ホロホロになるまで弱火で煮る。

ケーキサレ



野菜摂取量 (1本分)

235g



エネルギー 1527kcal
塩分 6.6g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

彩りがきれいでおしゃれな一品です。
おうちがカフェに変身!



材料
(1本分)

- A** 薄力粉…100g
砂糖…10g
塩…3g
ベーキングパウダー…4g
卵…2個 (100g)
オリーブ油…50g
牛乳…40g
- B** 玉ねぎ、赤パプリカ、
黄パプリカ…各 1/4 個
かぼちゃ、ブロッコリー、
ベーコン…各 50g
ピザ用チーズ…50g
ハーブ…小さじ1

作り方

- 1** **A** を合わせてふるっておく。
- 2** 卵はほぐし、オリーブ油を入れよく混ぜ、牛乳を加える。
- 3** **2** に **1** を入れざっくり混ぜる。
- 4** **B** をそれぞれ1cm角に切る。
- 5** 型に **3**、**4**、チーズ、ハーブを加えて混ぜ、型ごと落として余計な空気を抜き、180度に温めたオーブンで35分焼く。
- 6** 焼きあがった **5** を30cmくらいの高さから型ごと落とし余計な空気を抜く。型から取り出して切り分ける。

豚肉のトマト煮



野菜摂取量 (1人分)

230g



エネルギー 382kcal
塩分 1.1g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

トマトの季節でない時は、
トマトの缶詰を利用しても！



材料
(4人分)

豚もも肉切り肉…150g
塩・こしょう…適量
玉ねぎ…大1個
にんにく…適量
人参、セロリ…各2本
じゃがいも…2個
刻んだトマト…2個分
オリーブ油…大さじ1
酒…大さじ1
水…2カップ、コンソメ…1個
ローリエ…2枚
塩・こしょう…少々
パセリ…適量

作り方

- 1 豚肉は塩・こしょうをし、ひと口大に切る。
- 2 玉ねぎは薄切り、にんにくは千切りにする。
- 3 人参はひと口大に切る。じゃがいもは4つ切りにし水にさらす。セロリは筋をとり4~5cmの長さの細切りにする。
- 4 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎをよく炒め、にんにくを加える。1を加えよく炒め酒をふりかける。さらに3を加え炒める。
- 5 4に水とコンソメ・ローリエ・塩・こしょうを加え20分位煮たら、トマトを加えさらに煮る。
- 6 5を器に盛り、みじん切りのパセリを散らす。

ミックス丼



野菜摂取量 (1人分)

100g



エネルギー 572kcal
塩分 2.7g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

カット野菜などを利用し、
下準備の手間をはぶいた時間短縮簡単レシピです。



材料
(4人分)

カット野菜…2袋 (400g)
きくらげ…8g
豚肉こま切れ…160g
シーフードミックス…160g
ごま油 (炒め用) …大さじ1と1/2
A { 水…1カップ
スープの素…小さじ1
しょうゆ…小さじ2
塩…小さじ1、こしょう…少々
B { かたくり粉…大さじ2
水…大さじ4
ごま油 (仕上げ用) …大さじ1/2
ごはん…茶碗4杯分

作り方

- 1 きくらげは水につけてもどす。もどいたら水を切っておく。
- 2 フライパンにごま油をひき、豚肉を炒め、こしょうをし、カット野菜、**1**、シーフードミックスを入れて炒めたら、**A**を加える。
- 3 **2**をひと煮立ちしたら**B**を入れ、全体を混ぜながらとろみをつけ、ごま油を加える。
- 4 ごはんの上に**3**を盛る。

豚キャベロール



野菜摂取量(1人分)

100g



エネルギー 283kcal
塩分 1.4g

料理に
まつわる

エピソード

おすすめポイント

神奈川区の農家さんからのおすすめレシピです。
キャベツを知り尽くした方ならではのメニュー！
キャベツをたっぷり味わえます。



材料
(4人分)

キャベツ…8枚
豚ばら肉…160g
牛乳…600ml
コンソメ…1個
塩…小さじ2/3
こしょう…少々

作り方

- 1 キャベツは芯を取り大きいままゆでて、さましておく。
- 2 1を丸め、豚ばらで全体をまき、爪楊枝でとめる。
- 3 鍋に2をならべ、牛乳をそそぎコンソメを入れ、コトコトと煮る。
- 4 塩・こしょうで味をととのえる。

神奈川県は色々な野菜を作っています!!

神奈川県は、横浜市内でキャベツの生産量が第1位です。
キャベツ以外にも、大根・かぶ・ブロッコリー・とうもろこし・きゅうり・
なす・トマト・枝豆・そら豆など色々な野菜を作っています。
新鮮な地元野菜をおいしくいただきますよ!



上記と表紙の写真は、区内でとれた野菜を扱っている企業からご提供いただきました。

神奈川県の農家さんおすすめレシピをP22に紹介! 神奈川県で作った野菜をいかしたおいしいレシピです。是非作って食べてください!!



神奈川県食生活等改善推進委員会 (愛称:ヘルスメイト) とは…

「私たちの健康は 私たちの手で」をスローガンに、食生活などを基本とした健康づくりを地域に普及するためのボランティア活動を行っている全国的な団体です。

神奈川県ヘルスメイトは、子どもから大人まで色々な年代の方を対象に食育や健康づくりの推進を行っており、地産地消レシピや朝ごはんレシピ集、野菜レシピ集の作成にもご協力いただいています。

平成27年に結成50周年を迎え、ますます活発に活動を行っています。
会の活動にご興味のある方は、下記までお問い合わせください。

問い合わせ：横浜市神奈川区福祉保健センター福祉保健課
電話 045-411-7138 FAX 045-316-7877

野菜でげんき! 1日350

野菜はお好きですか? 毎日食べていますか?

1日の野菜摂取目標量は 350g^{*1} 以上とされています。現状は残念ながら1日あたりの野菜摂取量は 271g^{*1} と不足しています。元気に過ごせるよう野菜をしっかりと食べましょう!

*1 第2期 健康横浜 21(市民の健康づくり計画)より

目安は…
毎食両手いっぱい
以上の野菜を!

色々な野菜を食べましょう!

野菜は、緑黄色野菜とその他の野菜があります。
両方あわせて1日350g以上食べましょう!

緑黄色野菜

色が濃く、カロテン^{*2}を多く含んでいます。

*2 カロテンを摂取すると体内でビタミンAに変わります。



かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー・
ほうれん草・トマトなど

その他の野菜



大根・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・
ごぼう・れんこんなど

野菜パワー
はこんなに
すごい!

野菜のち・か・ら!!

◆食物繊維が豊富!

食物繊維は、「コレステロールの吸収を抑える」「ブドウ糖の吸収を穏やかにする」「便のかさを増やす」「腸内環境を改善する」などの働きがあるとわれています。

◆ビタミンやミネラルの供給源!

ビタミンA・C・葉酸などのビタミンやカルシウム・カリウムなどのミネラルを含み、からだの調子を整える働きがあるとされています。

g以上 食べましょう!

野菜を手軽に食べる工夫!

なかなか
とれない
あなたに!

- ◆カット野菜や乾燥野菜などを活用し、手間と時間を短縮!
→P 21 ミックス丼、P 5 切干し大根の煮付け
- ◆具たくさんの汁物や鍋物などで野菜をしっかりと!
→P 2 お手軽野菜スープ、P 1 根菜みそ汁
- ◆野菜を加熱(煮る・ゆでるなど)し、かさを減らして量をしっかりと!
→P 3 かおりお浸し、P 8 磯香あえ など
- ◆作り置き料理の活用を!(時間のない時に便利! プラス1品を!)
→P 4 彩りピクルス、P 17 ふりかけ
- ◆外食や惣菜をうまく活用!

料理ができない時でも野菜を食べられるように、野菜料理が選べるお店などを探しておく便利です。

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう!!

毎日の食事

主菜

体を作る食べ物



副菜

調子を良くする食べ物



毎食
忘れずに!

主食

力のもとになる食べ物



汁物

+くだもの・牛乳





横浜市神奈川区福祉保健センター福祉保健課

〒 221-0824 横浜市神奈川区広台太田町 3-8

TEL : 045-411-7138 FAX : 045-316-7877

HP : <http://www.city.yokohama.lg.jp/kanagawa/kurashi/kenkou/>

mail : kg-fukuho@city.yokohama.jp

協力 : 神奈川区食育企画会 神奈川区食生活等改善推進委員会

平成 27 年 12 月発行

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。