

第4次飯田市食育推進計画 を策定しました(令和5年4月~)

★新スローガン★

いきさんいきしょう

域産域消で結いの朝・飯・田！

いつもの食事に**野菜をプラス**



市では、地域やさまざまな関係団体が連携して食育に取り組み、市民総健康と生涯現役を目指しています。

(詳細は広報いいだ12月号で特集します)

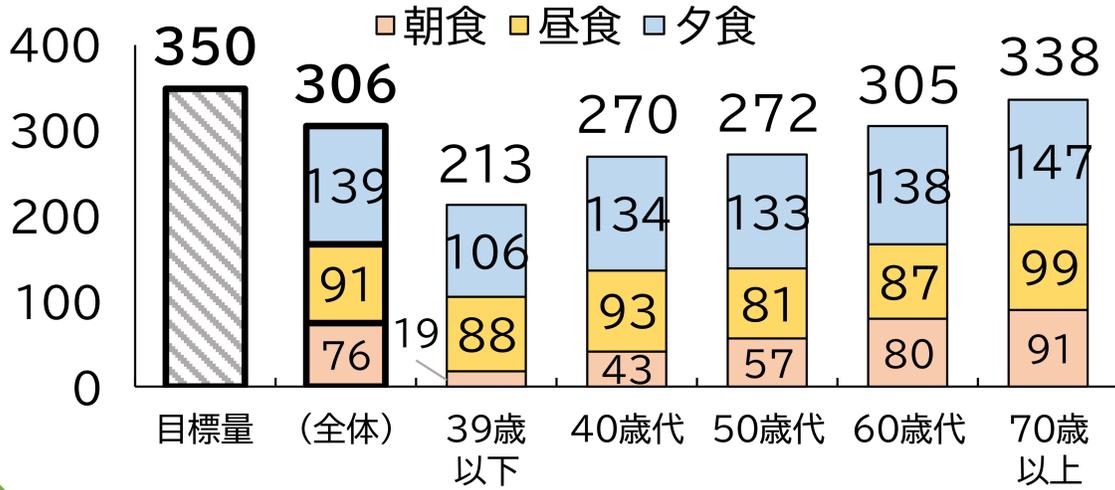
あと一皿！野菜を食べよう

市民の野菜摂取量

あと**44g**

朝食、昼食で少ない傾向

(g/日)



(参考)図 令和4年度飯田市特定健診食事のアンケート、39歳から74歳までの男女524人からの回答。

1日の摂取目標量まであと一歩！今の食事に**小鉢1皿分(70g)**を増やして、野菜の摂取を心掛けていきましょう。



飯田市食育推進計画は [こちら](#)

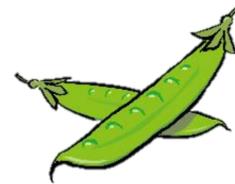
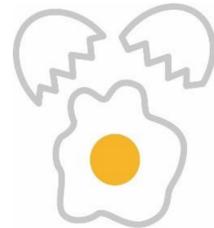


これから旬の夏野菜レシピ

カラフルスクランブルエッグ

【材料(2人分)】

- 卵 2個
- トマト 中2個
- 絹さや 4本
- ハム 2枚
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 油 大さじ1
- A 鶏がらスープの素 小さじ1/2
- 酒 大さじ1



【熱量239kcal/食塩相当量1.5g】

【作り方】

- ①フライパンに半量の油を熱し、塩こしょうをした溶き卵を焼いて取り出す。
- ②トマトはざく切り、ハムは短冊切り、絹さやは1cmの斜め切りにする。
- ③残りの油でハムと野菜を炒め、Aを回し入れ、卵を戻して手早く混ぜて完成。

絹さや

鮮やかな緑色で、ハリがあるものを選びます。時間が経つと柔らかくなったり、変色します。そのまま食べるときは筋を取ってさっと塩茹でして、お好みの味付けで食べたり、炒め物や煮物の彩りにします。

オクラやピーマンなどに変えてもOK!

Point



★公式Instagramを開設しました。食にまつわるさまざまな情報を発信していますので、右記QRコードからぜひご登録ください。

