

もっと野菜を食べよう

奈良県は、野菜摂取量のUPを目指しています

おいしく

『野菜をたくさん食べる工夫』

①加熱して、かさを減らす

(スープや炒め物、電子レンジで調理など)

②作りおきで、ひと手間加えて食卓へ

(下茹でした野菜や調理した野菜を小分けして、冷凍保存しておく)

③市販品をかしこく利用

(日々の献立にプラス1品)



奈良県民は野菜が足りていません!

1日の目標量 **350g**

両手いっぱい
のるくらい

野菜料理
1日5皿



小皿1皿≒70g



まほろば元気100菜プロジェクト

資料提供：健康づくり推進課

地場産野菜たっぷり 河合町学校給食献立



柿入り豚肉の
生姜焼き

キャベツのごま和え

牛乳



大和まなとちりめんのごはん

大和汁

～地場産物～

☆奈良県産

玉ねぎ・いんげん・大和ポーク・キャベツ
菊菜・水菜・白菜・大和ふとねぎ・大根

☆地域産

柿(河合町産)・生揚げ(大和郡山市)
しいたけ(平群町)・濃口しょうゆ(斑鳩町)
淡口しょうゆ(斑鳩町)

☆(公財)奈良県学校給食会物資

米・大和まなの漬物・奈良の金ごま



使われている野菜の量

(一人分) **140g**

河合町では、食育の日に「100%ならの日」を目指した取組をしています。

社会的課題に対応するための学校給食の活用事業

おいしく食べて 元気いっぱい!



～新鮮な地場産野菜を食卓へ～

健康的な食生活を送るためには、野菜の摂取が欠かせません。

わたしたちが暮らす奈良県では昔から地域の伝統を受け継いだ大和野菜が栽培されています。

学校では、地場産野菜や郷土料理を取り入れた学校給食の献立を生きた教材とするなど、子どもたちが生涯に渡って健康に過ごす実践力を養うための様々な食育活動を行っています。

ご家庭の食卓にも、地場産野菜を積極的に取り入れてみませんか。



奈良県教育委員会

冬



【下北春まな】



【祝だいこん】



【大和きくな】



【大和寒熟ほうれん草】



【大和まな】



【味間いも】



【千筋みずな】



【大和ふとねぎ】



【片平あかね】



【大和いも】



【結崎ネズカ】



【宇陀金ごぼう】



【筒井れんこん】



【花みょうが】



【小しょうが】



【黄金まくわ】



【大和三尺きゅうり】



【ひもとうがらし】



【朝採りなす】



【朝採りきゅうり】

学校給食献立



筒井れんこんのきんぴら



大和まなと白菜のクリーム煮



あかねナムル

いっぱい食べよう

大和野菜



にこにこだいちゃん

学校給食には地場産物を積極的に取り入れています

大和野菜は

奈良県の特産品として特徴をアピールできる「大和の伝統野菜」と「大和のこだわり野菜」です。

大和の伝統野菜

戦前から奈良県内で生産が確認されている品目。地域の歴史・文化を受け継いだ独特の栽培方法等により「味、香り、形態、来歴」などに特徴をもつもの。

大和のこだわり野菜

栽培や収穫出荷に手間をかけて、栄養やおいしさを増やした野菜や本県オリジナルの野菜など。

春



【香りごぼう】



【朝採りレタス】



【半白きゅうり】



【大和丸なす】



【黒滝白きゅうり】



【軟白ずいき】



【紫とうがらし】

夏