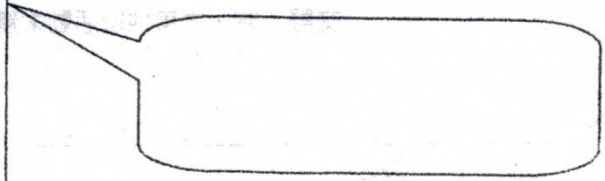
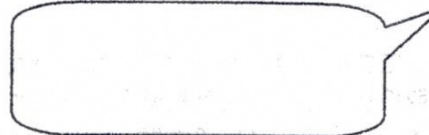
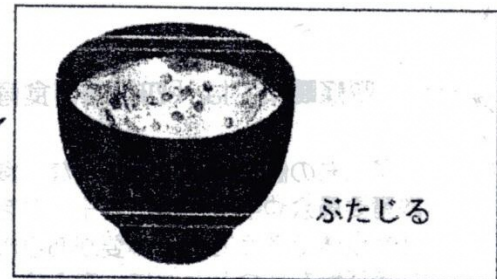
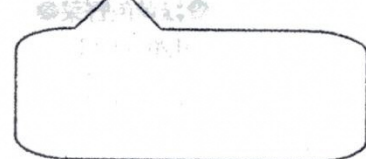
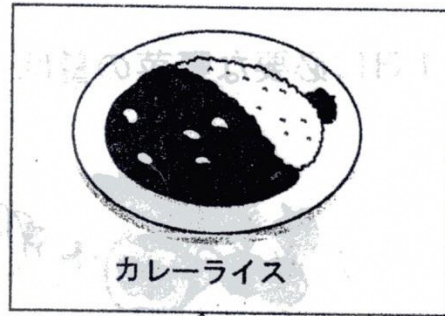
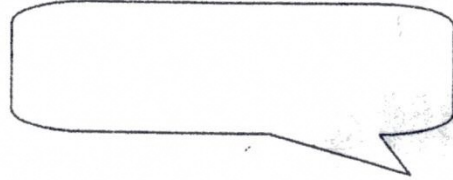
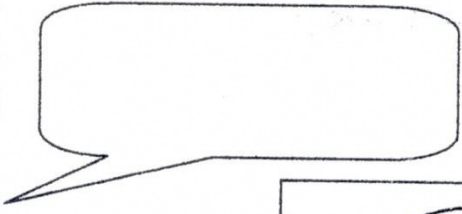


ぱくぱく通信 No.4

四條畷市食育推進関係会議

さがしてみよう！ やさいはどこかな？

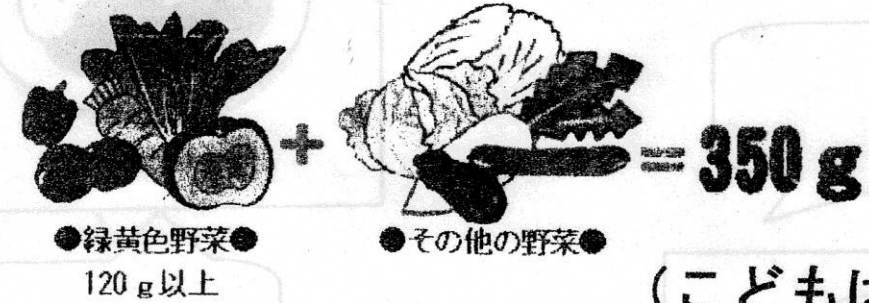
この食べ物の中にはどんな野菜が入っているかな？（たくさん答えてね！）



こたえ

- ・ やさいサラダ…レタス・コーン・トマト・きゅうり
- ・ カレーライス…たまねぎ・にんじん
- ・ ハンバーグ …たまねぎ・にんじん
- ・ ぶたじる …だいこん・にんじん・ごぼう・あおねぎ
- ・ おこのみやき…キャベツ

1日に必要な野菜の量は



（こどもは300グラム）

四條畷市では「四條畷市食育推進関係会議」を開いています。

子どもの健全育成に不可欠な「食」については家庭だけの問題ではなく、教育委員会や学校関係者、子どもを取り巻く地域の関係機関・団体等の連携により社会全体で考えていく必要があります。このため各関係機関・団体が食育に関する共通理解を持つとともに、自主的、かつ連携しながら食に関する取り組みが行えるようになることを目的としています。

メンバー

- 四條畷市立小・中学校
- 四條畷市立保健センター
- 交野・畷・大東地域活動栄養士会

- 四條畷市立学校給食センター
- 四條畷市子ども福祉課
- 大阪府四條畷保健所

に属する栄養士です。

ぱくぱく通信 No.4

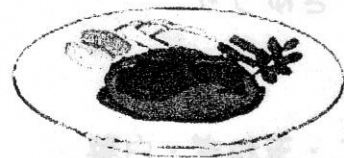
四條畷市食育推進関係会議

さがしてみよう!

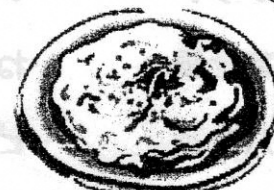
野菜はどこかな?



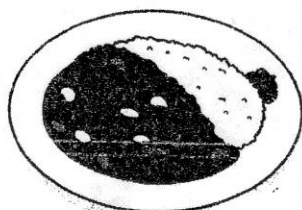
野菜が入っている料理を言ってみよう<答えは裏へ>



ハンバーグ



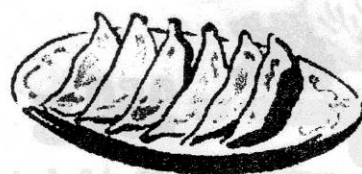
お好み焼き



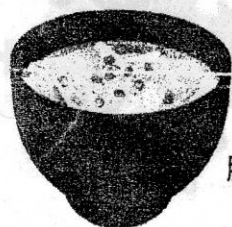
カレーライス



肉じゃが



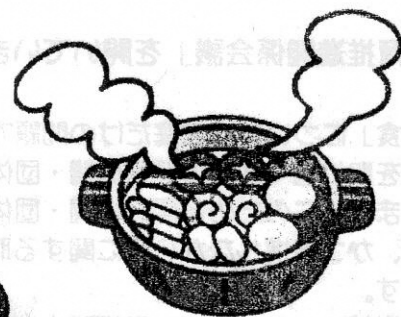
ぎょうざ



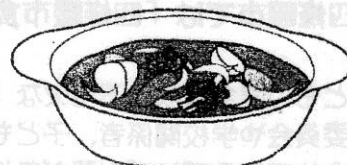
豚汁



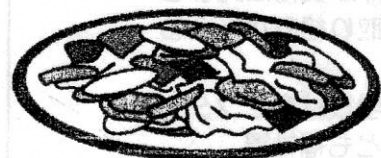
サラダ



寄せ鍋



ウインナーのポトフ



八宝菜



答え 全部です

一般に使われる野菜は下のとおりです。あなたの家ではどうですか?

- ・ハンバーグ …玉ねぎ・人参
- ・カレーライス…玉ねぎ・人参
- ・肉じゃが …玉ねぎ
- ・お好み焼き …キャベツ
- ・ぎょうざ …白菜・ニラ
- ・豚汁 …大根・人参・ごぼう・青ねぎ
- ・サラダ …レタス・コーン・トマト・きゅうり
- ・寄せ鍋 …ねぎ・白菜・春菊
- ・八宝菜 …ピーマン・人参・たけのこ・玉ねぎ・白菜

1日に必要な野菜の量は

●緑黄色野菜● 120g以上 + ●その他の野菜● = 350g (子どもは 300g)

四條畷市では「四條畷市食育推進関係会議」を開いています。

子どもの健全育成に不可欠な「食」については家庭だけの問題ではなく、教育委員会や学校関係者、子どもを取り巻く地域の関係機関・団体等の連携により社会全体で考えていく必要があります。このため各関係機関・団体が食育に関する共通理解を持つとともに、自主的、かつ連携しながら食に関する取り組みが行えるようになることを目的としています。

- メンバー
- 四條畷市立小・中学校
 - 四條畷市立保健センター
 - 交野・畷・大東地域活動栄養士会
 - 四條畷市立学校給食センター
 - 四條畷市子ども福祉課
 - 大阪府四條畷保健所

に属する栄養士です。