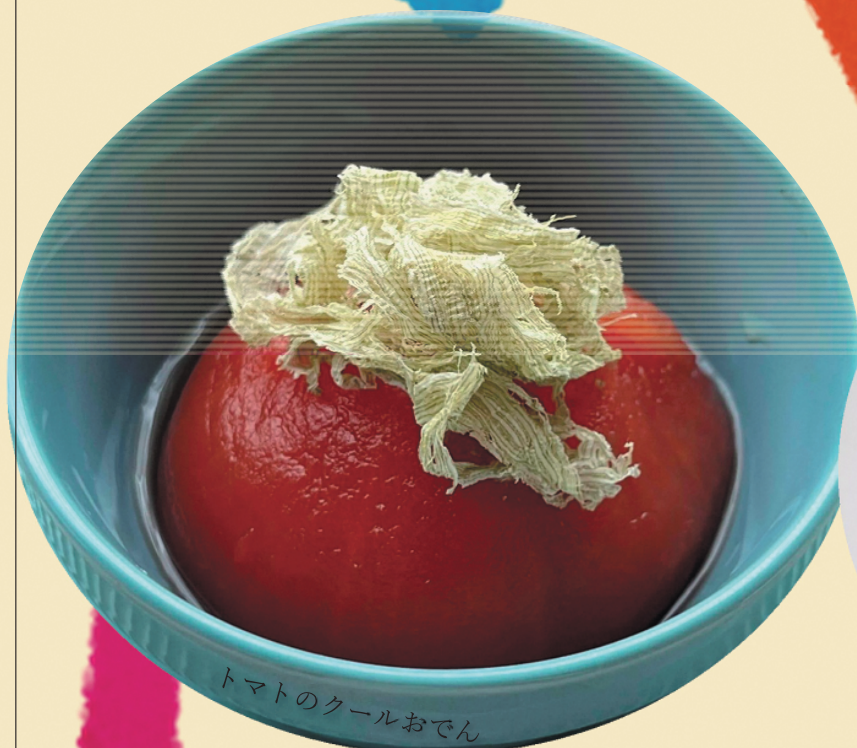


あわせて 響く 野菜の音色



ピーマンとちりめんじゃこのきんぴら



トマトのクールおでん



かいわれ大根の甘酢和え



かぶときゅうりの梅おかか和え

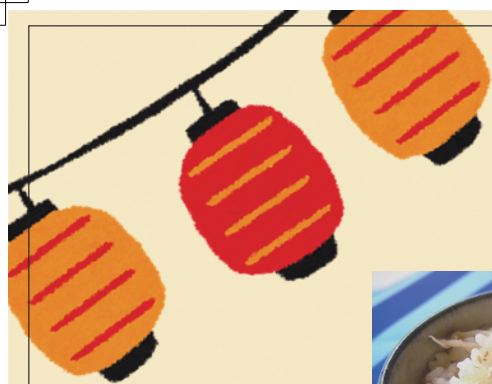
ぶんきょう
和食

野菜を食べて

しあわせになろう



料理レシピはこちらから
<https://happyyasai.org/festa2024/>



食事の基本

- ①主食
- ②主菜
- ③副菜

この3つを組み合わせることで、食事のバランスが整います。そして、野菜を350g摂取するために、1日3食たべることが大切です。元気で、しあわせな生活を送るために、食事の基本、習慣にしていきましょう。

お惣菜を使って



お惣菜で少量ちらし

簡単調理

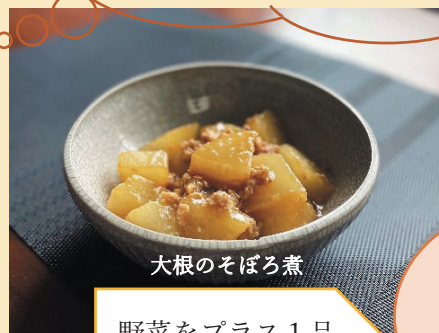


レンジで白身魚のみぞれ煮

レンジ調理

今、皆さんはどんな気分？

1品足したいとき、ちゃちゃっとつくりたいとき
野菜を楽しみたいとき
～気分に合わせてレシピをどうぞ～



大根のそぼろ煮

野菜をプラス1品



新玉ねぎの梅酒煮

野菜
70g以上
(一食あたり)

無形文化財に登録された
和食の特徴

多様で新鮮な食
材とその持ち味
の尊重

健康的な食生活を
支える
栄養バランス

正月などの年中
行事との密接な
関わり

自然の美しさや
季節の移ろいの
表現

普段の食事に野菜を「あともう一皿」

1日にとりたい野菜は **350g以上** *おとな1人あたり
野菜摂取量の現状は、約280g。多くの世代であと70g
(小鉢1皿分)の野菜が足りていません。野菜が足りて
ないと感じた時に、プラス1品作ってみませんか。

ぶんきょう 野菜×和食

HappyVegetable 大作戦 HPへGO!



ハビベジHP

野菜を食べてしあわせになろう
HappyVegetable 大作戦 (通称ハビベジ) は栄養バランスをととのえ、無理なくおいしく野菜生活を続けられる情報をお届けしています。



いい日本食
文京区健康推進課 電話 03-5803-1124

野菜を楽しむ



旬野菜の和風三種マヨ添え



旬の野菜の彩りかんてん

☆旬の野菜を楽しもう☆

いちばんおいしく、栄養たっぷりの
旬の野菜を楽しみませんか。

お気に入りの組み合わせを見つけ
て、美味しく、楽しく、野菜を食べ
ましょう。

