

8月給食だよ

魚津市役所こども課

魚津地場産野菜を食べていますか？

平成31年3月に第2期魚津市食育推進計画が策定されました。若い世代の多くは毎日毎食野菜を食べる人の割合は半数以下になっており、全年代において野菜の摂取目標量(350g/日)に達しておらず、特に20代~40代の若い世代で不足しています。また、魚津産の農産物や海産物をほぼ毎日食卓に並べる人は3割以下になっています。お子さんと一緒に魚津の地場産野菜の摂取に取り組んでいきましょう。8月31日は野菜の日です。魚津地場産野菜を取り入れてUOVEGIパフェを作ってみませんか？

◆図 富山県民の野菜摂取量の状況 出典：富山県民健康栄養調査



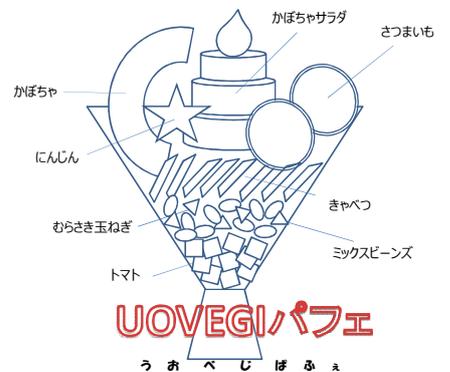
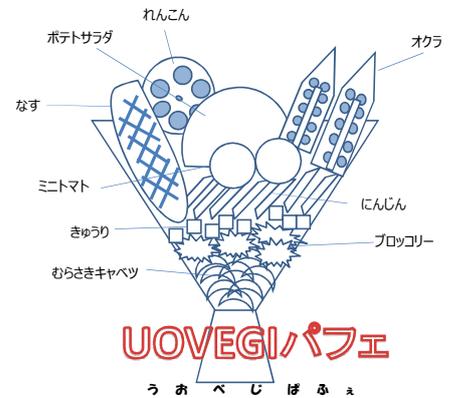
うおべじパフェを作ってみよう！

①ポテトサラダを使ってUOVEGIパフェづくり (200cc カップ 4人分)

- じゃがいも 200g：皮をむいて茹でる。
- 玉ねぎ 1/4 個：薄くスライスして水にさらし塩をふっておく。
- じゃがいも・玉ねぎ・マヨネーズを混ぜてポテトサラダを作る。
- 紫キャベツ 100g：スライサーでせん切りにし、砂糖・酢・塩に和えておく。
- ブロッコリー：1cm角に切り茹でしておく。
- きゅうり：5mmの角切りにする。
- 人参：スライサーでせん切りにし、酢・オリーブオイル・塩・こしょうで味付けておく。
- なす：格子切りにして縦1/6カットし、素揚げにする。白だしにつける。
- れんこん：薄切りにし、素揚げにする。
- オクラ4本：茹でて、縦半分になり盛り付ける。
- ミニトマト4個：盛付け。

②かぼちゃサラダを使ってUOVEGIパフェづくり (200cc カップ 4人分)

- かぼちゃ：皮つきし切りにし、4個、揚げる。残りは皮をとり茹でてマッシュし、マヨネーズを混ぜてかぼちゃサラダをつくる。絞り袋で盛り付ける。
- さつまいも：スライサーで薄くスライスし、8枚揚げる。
- 人参：皮をむいて薄くスライスし8枚星型にぬく。
- トマト：1cm弱の角切りにする。
- 紫玉ねぎ：5mm角切りにして水にさらし、ミックスビーンズとフレンチドレッシングとあえる。
- キャベツ：スライサーでせん切りにし、砂糖・酢・塩に和えておく。



食べ物クイズ： Q. 8月31日は何の日でしょう？

- ①さかなのひ ②にくのひ ③やさいのひ

