

# 8月 「8月31日は野菜の日」



831 (やさい) の良さを見直すための日です！  
夏野菜を使ったおすすめ朝食を紹介します！

## 「ボイルサラダ」

〈材料〉豚肉1/2パック、キャベツ1枚、  
玉ねぎ1/4個、ピーマン1個

野菜1日350gの約1/3の量を確保できる！  
油（ドレッシング）と一緒にとると野菜の  
栄養素の吸収が高まる

〈作り方〉

- ①野菜を一口大に切る。
  - ②材料を皿に盛り、500Wレンジで3~4分
  - ③ドレッシングをかけて完成
- 焼肉のたれ、鍋の素 → 野菜の味を楽しむために、  
でもおいしい☆ ドレッシングはほどほどに



エネルギー：230 kcal 食塩相当量：0.4 g

野菜摂取の目標量は1日に350g

今の食事に+1品として  
副菜の摂取を意識しよう

参考：全国青果物商業協同組合連合会「野菜の日について」

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 山の日	12	13 お盆
14 お盆	15 お盆	16	17	18	19 毎月19日は「食育の日」	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	 <p>長崎県食育向上委員会 (長崎国際大学)のInstagramは こちらから</p>		

# 9月 「9月1日は防災の日」



いつ自分の身に降りかかるか予想ができない自然災害。  
これを機会に、緊急時の対策として家庭に備蓄品の備えをしておこう！

食品の選択の目安は、「保存期間が長い」「加熱せず食べられる」  
「高エネルギーの食品」「栄養バランス」

水、エネルギーの補給は最優先です。また、その他の栄養素として  
たんぱく質、ビタミンも確保しましょう！

## 〇準備しておくべき備蓄用品

水：3L/日（最低3日分×家族）

食品：ご飯（アルファ米等）、ビスケット、チョコレート  
レトルト食品、果物缶など（最低3日分×家族）

その他：・懐中電灯 ・予備電池 ・救急用品 ・衣類、下着  
・ブランケット ・マッチ、ろうそく ・レインウェア ・ラジオ



以上のものを1つの袋にまとめておこう！

参考：首相官邸「災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう～」

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 毎月19日は「食育の日」	20	21	22	23 秋分の日	24
25	26	27	28	29	30	