

モーベジ! カレンダー

Let's start Morning Vegetable

▼あさごはんにやさいを食べたら、シールをはろう!

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび
7 が つ	18にち	19にち	20にち	21にち	22にち	23にち	24にち
	25にち	26にち	27にち	28にち	29にち	30にち	31にち
8 が つ	1にち	2にち	3にち	4にち	5にち	6にち	7にち
	8にち	9にち	10にち	11にち	12にち	13にち	14にち
	15にち	16にち	17にち	18にち	19にち	20にち	21にち
	22にち	23にち	24にち	25にち	26にち	27にち	28にち

おうちのかたから (実施してみての感想などをお書き下さい。)





朝ごはんには野菜が足りないと感じることはありませんか。

太白区では、「Morning Vegetable～朝食に野菜を～」(通称「モーベジ!」)をテーマに、「朝に野菜を食べる」ことをすすめています。モーベジ!通信αでは、「朝ごはんを毎日食べる」「朝ごはんが充実する」ためのちょっとした工夫やおすすめのレシピなど、朝ごはんに関する情報をお届けしています。

朝ごはんにはひと工夫して、モーベジ生活をはじめませんか？

～モーベジ!カレンダーのご活用ありがとうございました～



夏休みの期間、朝食に野菜を食べたらシールを貼る「モーベジ!カレンダー」にご家庭で取り組んでいただき、ありがとうございました。太白区内の幼稚園16施設2980名の皆さんに取り組んでいただきました。取り組みに協力いただいた幼稚園のアンケートや保護者の方の声から、カレンダーの活用状況を紹介します。



保護者の感想より

子どもはシールを貼りたいという気持ちで、頑張りました。

夜は食べていても、朝から野菜を取り入れるのは大変でした。

パン食の時は、野菜を取っていないことに気づきました。

嫌いだった野菜を積極的にとり、便秘にも効果がありました！

朝に野菜を食べることが習慣化してきました。

幼稚園より

シールが貼りがたくて、嫌いな野菜にもチャレンジできたようです。

プレッシャーを感じながらも頑張っており、取り組む様子が見られました。

親子とも野菜を食べようという意識が高まり、良い取組でした。



ご家庭で楽しみながらできたお友達も、苦手なのにチャレンジしたお友達もみんな頑張りましたね！朝ごはんには野菜を食べる習慣づくりを今後も継続していくと良いですね。

▼朝ごはんにピッタリ！野菜のおかず▲

<トマトの卵炒め>

<材料> (2人分)
トマト 2個
卵 2個
万能ねぎ お好みで
A 鶏がらスープの素 小さじ1/2
塩・こしょう 少々
ごま油 小さじ1

<作り方>

- ①トマトはくし切りに切る。
- ②卵は割りほぐし、Aを混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱し、トマトを炒めて、②を加えて炒め合わせる。
- ④器に盛り、お好みで小口切りにした万能ねぎをちらす。



<ズッキーニのチーズ焼き>

<材料> (2人分)
ズッキーニ 1本
ベーコン 2枚
ピザ用チーズ 適量
塩・こしょう 少々

<作り方>

- ①ズッキーニは5mm幅の輪切りにする。
- ②ベーコンはズッキーニにのる大きさに切って上にのせる。
- ③ピザ用チーズをのせる。
- ④アルミホイルの上に並べ、トースターで7~10分焼く。



<パプリカのカレー風味ソテー>

<材料> (2人分)
パプリカ 1個
ベーコン 2枚
オリーブ油 小さじ1
塩・こしょう 少々
カレー粉 少々
パセリ(乾燥) 少々

<作り方>

- ①パプリカを1口大に切る。ベーコンを短冊切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れて、ベーコンを炒める。
- ③パプリカを加えて炒め、カレー粉、塩・こしょうで味付けする。
- ④最後にパセリをふりかける。



<ほうれん草のポン酢和え>

<材料> (2人分)
ほうれん草 1束
かに風かまぼこ 4本
ポン酢しょうゆ 大さじ1
かつお節 4g (小1袋)

<作り方>

- ①ほうれん草をラップに包み電子レンジで2分半位加熱する。水にさらし、水気をよくしぼって、3cm位に切る。
- ②かに風かまぼこをさく。
- ③ボールに①と②とかつお節を合わせ混ぜ、ポン酢しょうゆで味付けをする。



※前日に野菜を切ったり、下ごしらえをしておく、朝の時間が短縮できます。

発行：仙台市太白区保健福祉センター家庭健康課

〒982-8601 仙台市太白区長町南3丁目1-15

TEL:247-1111 (代) 内線6786 FAX:247-1148