



6月は「食育月間」

いつもの食事に
野菜をプラス

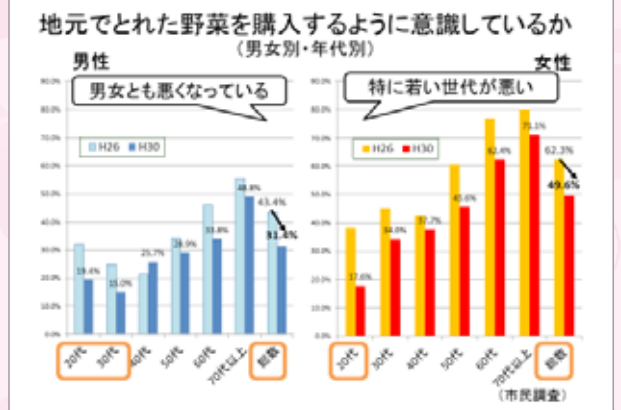
ベジたべプラス+



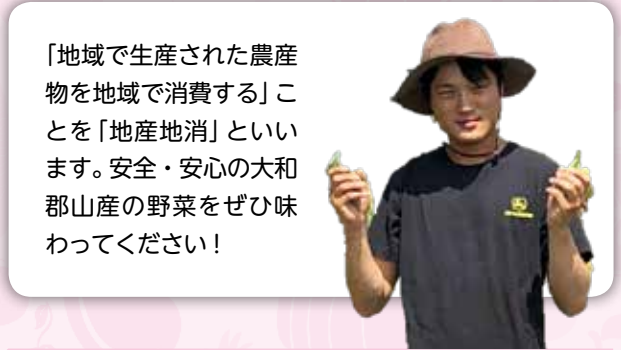
大和郡山産の野菜を食べよう!



大和郡山市民は地元でとれた野菜を購入するように意識している人の割合が低いという結果が! 地元野菜は安心・安全だけでなく流通のためのエネルギーもカットできるエコ食材です。特に若い人にたっぷり食べてほしいです!



市ホームページ「農産物朝市直売所マップ」より一部抜粋



「地域で生産された農産物を地域で消費する」ことを「地産地消」といいます。安全・安心の大和郡山産の野菜をぜひ味わってください!

大和郡山市では、生産と消費を結び付け「顔が見え、話ができる」関係づくりを進めています!

ベジたべレシンプ公開中!

イオン大和郡山フェアにて学校給食野菜販売!
2019年6月7日(金) ~ 9日(日)

レンジでOh!! 好み焼き

Start!!

①カットキャベツをお皿に乗せる

②お好み焼きを焼く

③お好み焼きを焼く

④お好み焼きを焼く

⑤お好み焼きを焼く

⑥お好み焼きを焼く

⑦お好み焼きを焼く

⑧お好み焼きを焼く

⑨お好み焼きを焼く

⑩お好み焼きを焼く

⑪お好み焼きを焼く

⑫お好み焼きを焼く

⑬お好み焼きを焼く

⑭お好み焼きを焼く

⑮お好み焼きを焼く

⑯お好み焼きを焼く

⑰お好み焼きを焼く

⑱お好み焼きを焼く

⑲お好み焼きを焼く

⑳お好み焼きを焼く

㉑お好み焼きを焼く

㉒お好み焼きを焼く

㉓お好み焼きを焼く

㉔お好み焼きを焼く

㉕お好み焼きを焼く

㉖お好み焼きを焼く

㉗お好み焼きを焼く

㉘お好み焼きを焼く

㉙お好み焼きを焼く

㉚お好み焼きを焼く

㉛お好み焼きを焼く

㉜お好み焼きを焼く

㉝お好み焼きを焼く

㉞お好み焼きを焼く

㉟お好み焼きを焼く

㊱お好み焼きを焼く

㊲お好み焼きを焼く

㊳お好み焼きを焼く

㊴お好み焼きを焼く

㊵お好み焼きを焼く

㊶お好み焼きを焼く

㊷お好み焼きを焼く

㊸お好み焼きを焼く

㊹お好み焼きを焼く

㊺お好み焼きを焼く

㊻お好み焼きを焼く

㊼お好み焼きを焼く

㊽お好み焼きを焼く

㊾お好み焼きを焼く

㊿お好み焼きを焼く

完成!!

エネルギー 403kcal
たんぱく質 16.2g
脂質 36.2g
炭水化物 14.2g
食塩 1.2g

レンジでカンタン夏野菜パスタ

作り方

①レンジでパスタを茹でる

②野菜を切る

③パスタと野菜を合わせる

④ソースをかける

⑤完成!

エネルギー 475kcal
たんぱく質 71.4g
脂質 11.7g
炭水化物 12.7g
食塩 1.7g

ベジたべ 検索