

# 美浜野菜 フェスタ

日時 平成29年

8 / 4 金

13:00~16:00

MIHAMA VEGETABLE FESTA 2017

会場

イオンマリンピア店 4階  
G.Gモール (美浜区高洲3)

~これならできる! バランス食生活  
1日350gの野菜を食べよう~

子どもから高齢の方までの、健康づくりの一環として、  
野菜に親しんでもらうイベントです。

野菜に関するゲームやクイズ、体験コーナー、レシピ紹介  
など「食」と「野菜」を楽しく学べるコーナーが満載です。  
ぜひご家族でご参加ください。

先着で景品もあります!



## 1 野菜ソムリエが教える 野菜のちょっとためになる話

知っているようで  
知らない野菜の一面に  
ついて学んでみよう!



## 4 野菜パワーを見直そう

1日に必要な野菜の量を  
当ててみよう!



## 2 簡単レシピの紹介

旬の野菜を使った簡単な  
メニューを紹介します。  
お家で作ってみよう!



## 5 千葉市の畑で作られている 旬の野菜の成り立ちを紹介します

千葉県で千葉市が一番生産量の多い野菜は  
何でしょう?

## 3 はてな? ボックス

箱に何が入っているか  
さわってあててみよう!



## 6 美浜区内小学校の 給食レシピ紹介

小学校給食で、  
バランスを考えたい  
レシピが満載!

チーバくんも  
来るよ!  
みんな来てね。



千葉市美浜保健福祉センター健康課 TEL 043(270) 2221

千葉県PRマスコットキャラクター  
「チーバくん」

# 野菜料理の

## バリエーションを増やす方法

### ①味を変えて、色々な スープに変える！

コンソメ・鶏がらスープの素・  
白だし・トマト風味・味噌汁

### ②市販の「○○の素」を上手に活用！ 野菜の種類を増やすと薄味でヘルシー

マーボー茄子・回鍋肉(ホイコーロー)・  
鍋物のつゆ・めんつゆ



### ③冷凍野菜を買い置きして活用！

いんげん・かぼちゃ・里芋・オクラなど  
色々な冷凍野菜にチャレンジしてみましょう！

## 美浜ベジ・アクティブ宣言！ これならできるバランス食生活

千葉市民の食生活に関するアンケート調査(H23年度)では、1日あと1皿(小鉢程度)の野菜が足りないことがわかりました。健康課とヘルスマイトは「簡単野菜レシピ」を提案し、地域の皆さんの健康づくりを応援します。 \*疾病のある人は、医師の指示に従ってください。

千葉市美浜保健福祉センター健康課  
〒261-8581 千葉市美浜区真砂5丁目15番2号  
TEL 043(270)2221

ホームページ

美浜区健康課

検索

