



ふくしま健康応援メニュー

野菜たっぷりミルクみそ汁



【材料】 4人分

森永のおいしい高たんぱく高カルシウム	120 ml
にんじん	40 g
大根	140 g
玉ねぎ	60 g
油揚げ	1枚
小ねぎ	40 g
だし汁	480 ml
みそ	大さじ 1 1/3

【栄養価】

たんぱく質量 4.3g
食塩相当量 0.9g
(1人分当たり)

【作り方】

- ①にんじん、大根、油揚げは短冊切りにし、玉ねぎはくし形、小ねぎは小口切りにします。
- ②鍋に①とだし汁を入れて火にかけて煮ます。野菜がやわらかくなったら「森永のおいしい高たんぱく高カルシウム」を加え、みそを溶き入れて、沸騰直前で火を止めます。

乳製品のコクと旨味でおいしい減塩レシピに仕上げました。カルシウム豊富な「森永のおいしい高たんぱく高カルシウム」を使用しているのも、お子さんに嬉しいポイントです！福島県が「第三次ふくしま21計画」で掲げる「減塩」の取組みを、将来を担う子供たちが学び、実践してもらうことに大きな意義を感じています。弊社の「健幸サポート栄養士」が給食の時間にプチ授業を行うことも可能です！



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況*です。そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査