

# 栄養だより 8月号



今日は何の日？

## 8月31日 野菜の日



野菜の良さを見直してもらう目的で、1983年に食料品流通改善協会や全国青果物商業協同組合連合会など9団体が制定した記念日です。日付は、8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせによるものです。また、1ヶ月のカレンダーで見ると、「野菜の日（8月31日）」の真上にある「8月24日」。831（やさい）の上にかけることから、8月24日は「ドレッシングの日」と制定されています。

日本人が1日に必要な野菜摂取量の目標は350gです。令和元年国民健康・栄養調査の結果から、野菜摂取量の平均は280.5gと目標量よりも不足しています。野菜は、健康維持に大切なビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取源です。食事の中に野菜を取り入れるように意識しましょう。



### 今月のレシピ

## ネバネバ和え

【1人分】 エネルギー 31kcal たんぱく質 1.4g 塩分 0.2g



### 材料【4人分】

オクラ	80g
長いも	80g
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2弱

### 作り方

- ① オクラは茹でて、冷水にとり、水気をきって、5mm幅に切る。
- ② 長いもは皮をむき、さいの目切りにする。
- ③ ①と②をめんつゆで和える。