



## はじめに

野菜たべていますか？

野菜は苦手！野菜料理は面倒くさい！野菜は高いからなかなか買わない！  
そんな声をよくききます。

皆さんの野菜料理に対するハードルを下げられたら、という思いで、  
高津区食育推進分科会（※）で「たかつラクベジレシピ」を作成しました。

レシピ内には、高津区内の保育園・幼稚園のお子さんや、  
小学生、中学生にご協力いただいた  
かわいいイラストも随所に使用しています。

今日は野菜が足りていないな、と思った時に、  
レシピの中からぜひ1品作ってみてください。



### イラスト提供

津田山保育園・蟹ヶ谷保育園・洗足学園附属幼稚園・上作延小学校・上作延小学校わくわくプラザ  
南原小学校わくわくプラザ・梶ヶ谷小学校わくわくプラザ・子母口こども文化センター  
東高津こども文化センター・梶ヶ谷こども文化センター・橘中学校

### 表紙イラスト

橘中学校2年 大根田 志歩さん

### （※）高津区食育推進分科会

高津区内の様々な団体が集まり、区民がより健康になるための食育を検討し、実践をしています。

令和4・5年度食育推進分科会 所属団体

エプロンうさぎ・生活協同組合ユークロップ 川崎2エリア会・洗足学園大学附属幼稚園・洗足こども短期大学  
高津区食生活改善推進員連絡協議会・高津区食品衛生協会・川崎市栄養士会・高津区PTA協議会  
たちばな農のあるまちづくり推進会議・上作延こども文化センター・東高津こども文化センター  
上作延小学校・久本小学校・橘中学校・高津区保育総合支援担当

発行元 高津区役所地域みまもり支援センター地域支援課  
令和5年8月

たかつラクベジレシピについて  
アンケートにご協力をお願いいたします



こちらから

