



はじめに

野菜食べていますか？

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！

そんな声をよく聞きます。

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・生活協同組合ユーコープ 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

