



野菜を買おう！食べよう！ キャンペーン

さしより野菜協力店で野菜を買って、食べて、
すてきな商品が抽選で当たります。

期間 8月19日(土)～10月31日(火)

参加方法 期間中にさしより野菜協力店で野菜を
購入または野菜料理を注文。店舗に
設置の応募券または店舗にある
二次元コードから応募。

賞品 ①ル・クルーゼ ホーロー鍋
②Re・De Pot 電気圧力鍋
③野菜ジュース減塩商品セット

さしより野菜
協力店は
こちらから



ベジ1コンテスト in うき 野菜レシピを募集しています

応募期限 9月15日(金)

応募方法 申し込みフォーム、応募用紙を市保健
福祉センターへ持参または郵送

応募用紙配布場所 各支所、図書
館、市保健福祉センター
※市ホームページでもダウンロ
ードができます。

詳しくは
こちら



市健康づくり推進課 ☎ 32-7100



こどもセンター×さしより野菜プロジェクト 全体交流会参加者募集

こどもセンター施設見学、管理栄養士指導による
ベジケーキ作りで会員同士の交流を深めよう。

日時 8月24日(火) 9時半～12時

場所 市こどもセンター(市不知火支所2階)

対象 ファミリーサポートセンター会員

参加費 無料

定員 先着20人程度

申込方法 申し込みフォーム、電話

申込期限 8月18日(金)

市こどもセンター ☎ 33-1118

詳しくは
こちら



さしより野菜
公式Instagram
公開しています



特集 さしより野菜から始める
健康への第一歩

プロジェクトを盛り上げよう！

実践

私たちの さしより野菜

市内でさしより野菜の取り組みに積
極的に協力している人たちにインタ
ビューしました。

さしより野菜協力店

販売店

アグリパーク豊野

☎ 45-2339

飲食店

割烹 ふみ

☎ 33-3562

飲食店

料亭 さかもと屋

☎ 32-1140



さしより野菜を
実践している人たちがこんなに～
感謝です

健康
づくり
推進
課
加
代
主
査

食生活改善 推進員協議会

講習、実習の依頼はこちら

市健康づくり推進課

☎ 32-7100

講習、実習の
依頼も募集中です



会長 つかはら きょうこ
篇原 京子 さん(69)

市民の健康を守るための食生活
のアドバイスや調理実習を行い、
「さしより野菜」「たっぷり野菜」
「減塩」を普及させる活動をしてい
ます。調理の仕方でおしく野菜
を取ることができることを伝えたい
です。



地域で行っている料理教室

豊野の土で
育てた野菜を
とりそろえています



店長 水野 こうじ
幸治 さん(49)

売り場の7割は豊野産の野菜。
土地柄を生かしたトマト、キュウ
リ、キャベツなど、旬の野菜を販
売しています。毎朝採れたての野
菜を仕入れて皆さんに提供してい
るので、野菜の鮮度には自信があ
ります。



新鮮野菜が並ぶ売り場

どのランチも
野菜がたくさん



江口 きよみ
清美 さん(60)

お薦めはランチの野菜炒め定
食。夏場の今は特に注文が多いで
す。ポイントはなんといってもこ
の野菜のボリューム。1日に必要
な野菜の量350gはこれ1食で取る
ことができます。野菜不足にまず
はこれ。減塩にも配慮してます。



香味油が香る野菜炒め定食

旬の野菜を
ご賞味あれ



こういちろう
坂本 光一郎 さん(55)

リーズナブルな価格で1日に必
要な野菜の3分の1の量を取るこ
とができるランチがお薦め。メ
ニューは日替わりで、旬の野菜を
積極的に取り入れています。事前
に連絡いただければ希望に合わせ
て、味を薄くすることもできます。



目で見ても楽しめる色鮮やかなランチ