

野菜編

＊掲示版や共有スペースなどにあわせて
必要なスライドを御利用ください。



健康づくりキャラクター
きらちゃん

いつもより「ちょこっとだけ」心とからだにいいことを。



たのしく食べよう

「8月31日は ^や野菜 ^{さい}の日」

 たのしく食べよう



健康づくりキャラクター
+きらちゃん+



豊田市食育キャラクター
たべまる

豊田市

野菜で元気をチャージ

ビタミンやミネラル
食物繊維が豊富に含まれ
肌を健やかに保ち便秘解消、
生活習慣病予防
に役立ちます



1日野菜350g以上！

両手1杯分 = 100g



350gの目安



両手3杯分 + 片手1杯分

野菜料理をプラスするコツ



手軽に使える
冷凍野菜の活用



+



単品料理に
サラダを追加

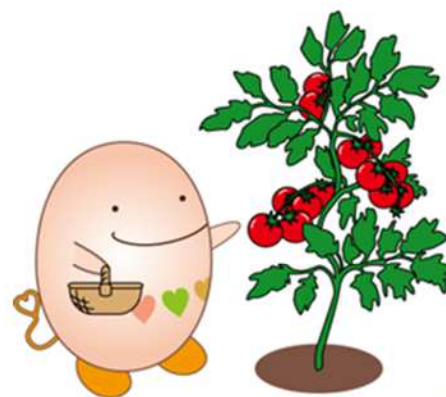
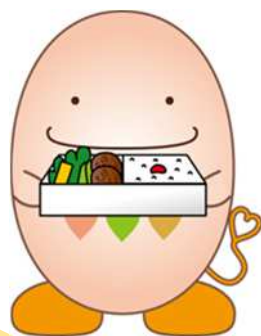


お汁やスープに
野菜をたくさん入れる



いつもより「プラス10口」

野菜を食べよう！



豊田市食育キャラクター
 たべまる



健康づくりキャラクター
 きらちゃん

健康づくりを応援します！

