

～毎年8月は野菜摂取強化月間・毎月1日は野菜の日～

なつ げんき やさい

夏の元氣は野菜から！

～夏の元氣をお助け！野菜のパワー～

水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。

ビタミンが日焼けした皮膚の回復を助けます。

腸の働きを助ける食物繊維を多く含み、便通を整えます。

1日にとりたい野菜の量

◎◎◎

大人は350g(両手山盛り3杯) 4～5歳児は200g(両手2杯)

野菜料理1皿分(小鉢1つ)が 約**70g**です。

「**1日5皿以上**」を意識して、毎食野菜をとりましょう！



〈緑黄色野菜〉



〈その他の野菜〉

野菜には、夏を乗り切るためのビタミンや、ミネラル、水分が豊富に含まれています。火を通すことでカサが減り食べやすくなるため、炒め物やスープなどに取り入れ、暑さに負けない元氣な体を作りましょう！