

8月は野菜摂取強化月間・毎月1日は野菜の日

夏の元気は野菜から

野菜摂取目標量


350g(野菜の小鉢5皿分)



野菜料理小鉢1皿分が**約70g**です。札幌市民の野菜摂取量は平均284g*なので、毎日の食卓に**もう1品野菜をプラス**することを意識しましょう！

※20歳以上における野菜の摂取量の平均（令和4年札幌市健康・栄養調査より）



さっぽろ子育て情報サイト  では、保育園レシピの中から、子どもが食べやすい野菜レシピを紹介しています。ぜひチェックしてみてください。



たくさん汗をかく夏には、夏野菜からも水分補給！

