

8月は野菜摂取強化月間・毎月1日は野菜の日

夏の元氣は 野菜 から



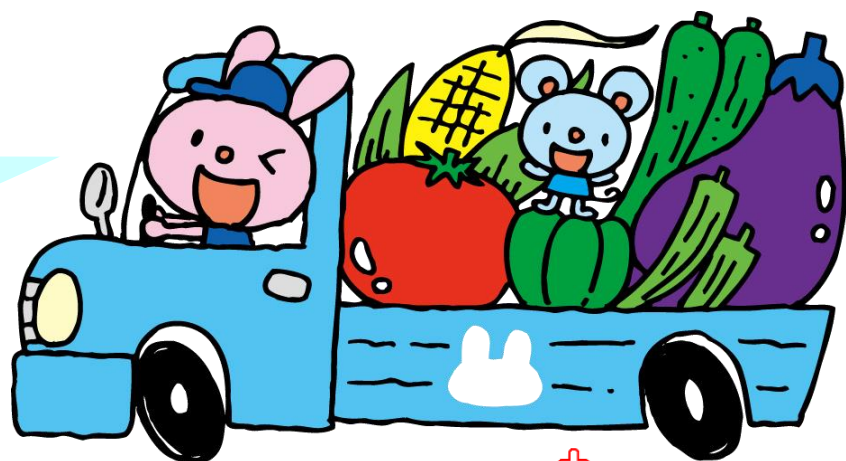
1日の野菜摂取目標量は350gです。
札幌市民の野菜摂取量は平均284gです。
約70g(野菜料理小鉢1皿分)が不足しているので、
1皿プラスすることを意識しましょう！

※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。



夏の太陽を浴びて育った
栄養たっぷりの野菜を
食べて、元気な体をつく
りましょう！



札幌市子ども未来局子育て支援部保育推進課



さっぽろ市
04-G02-25-1649
R7-4-276

