

～毎年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

野菜には夏を乗り切るために必要なビタミン、ミネラルの他、食物繊維や水分などが豊富に含まれています。

毎日の食事に積極的に取り入れて、元気な体を作りましょう！



野菜のパワー



水分を多く含み、
体温を下げる
働きがある



ビタミンが日
焼けした皮膚の
回復を助ける



腸の働きを助ける
食物繊維を多く含
み、便秘を整える



発汗によって
失われた
ミネラルを補う

1日に摂取したい野菜の目標量

大人

野菜料理1皿分(小鉢1皿)は、約70gです



350g
(両手山盛り3杯)

「1日5皿以上」を意識して、毎食野菜を食べましょう！

札幌市のホームページでは、野菜などの食育情報や保育園の給食メニューの紹介をしています。ぜひ参考にしてください。



「さっぽろ子育て情報サイト」



<https://kosodate.city.sapporo.jp/index.html>

「さっぽろ子育て情報サイト」→「学ぶ・相談する」→「保育園の食育・レシピ集」

