

～あなたは足りていますか?～

1日にとりたい野菜の目標量は**350g**です!!

1皿70gの野菜料理なら5皿分です

1～2歳で半分、3～5歳では2/3程度が目安です。

1皿70gの目安は手のひら1杯分

*写真の皿は直径10cmくらいのものです



加熱した野菜なら
片手のひら1杯で
1皿分約70g



生野菜なら
両手で1杯分



サラダ
(レタス、トマト、キャベツ)



お浸し
(ほうれん草)



酢の物
(大根、人参)



煮物
(大根、人参)



具だくさん みそ汁
(玉ねぎ・大根・人参・葉ねぎ、しめじ)

大皿料理なら2皿分



カレーライス
(じゃが芋、玉ねぎ、人参)



野菜炒め
(もやし・玉ねぎ・人参・
キャベツ・ピーマン)

1皿70g 1日5皿を目標に! 今夜のおかずプラス1皿!!

調理によってこんなに変わる!!

加熱すると食べやすくなります。



茹でると



ほうれん草
1/4束 (約70g)



炒めると



キャベツ
中葉1枚(約70g)



ご飯とおかず、野菜がそろって「バランスご膳」♪

おかず

(主菜: 体をつくるもとになります。)



野菜料理

(副菜: 体の調子を整えます。)



ご飯など

(主食: エネルギーのもとになります。)



(果物・牛乳)

(1日の中でとりたい食品です。)

