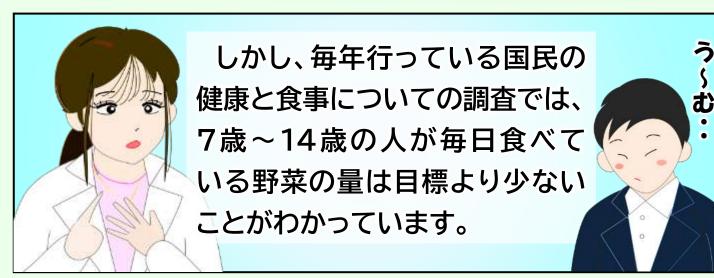


## しつかり食べよう! 野菜350 (さんごーまる)







## しつかり食べよう! 野菜350 (さんごーまる)



β

加

## 野菜の働きを知っていますか?



野菜には、βカロテン、ビタミン類、カリウム、食物繊維など、体にいい栄養素がたく さん含まれています。

しっかり食べましょう!

野菜をたくさん食べるためには、意識

して食べることが大切です。

両手を広げてお皿に見立て、 手のひらの上にこんもりのる 量が1食分の野菜です。

両手のひら3杯分の野菜が 1日分です。



繊