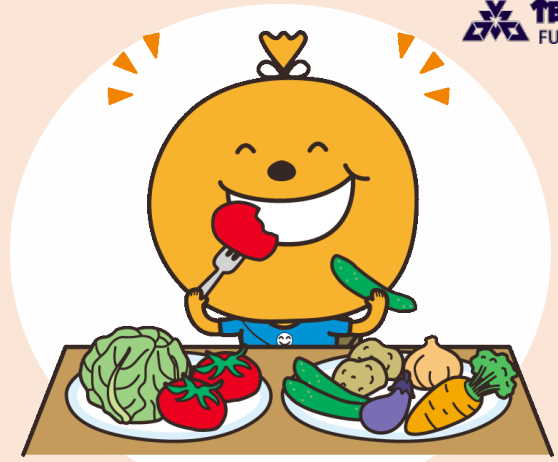


野菜

食べてる？



1日に必要な野菜の量は **350g** です！

なぜ野菜を
食べないと
いけないの？



ビタミン（A・C・Eなど）を
多く含む野菜



食物繊維を
多く含む野菜



カルシウムを
多く含む野菜



野菜には**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**など健康維持のために大切な栄養素が含まれていて、生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。

野菜350gって
どのくらい??



グリーン
サラダ



きんぴらごぼう



青菜の
おひたし



かぼちゃの煮物



具たくさんみそ汁

野菜料理

約**5皿**です