

# 野菜 **バリバリ** で

## 毎食たべるといいことがいっぱい!

あと100g足りんのじゃ!!

お昼ごはん  
野菜を残さず  
食べなくっちゃ!

朝ごはん  
野菜を食べると  
増やせるね…



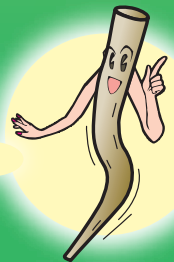
食物繊維が  
たっぷり!!



病気を防ぐビタミンや  
ミネラルがいっぱい!!



腸を掃除して  
お腹の調子を整える



体に抵抗力を  
つける

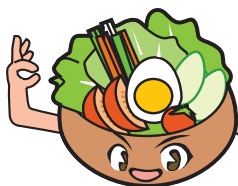
# 野菜は1日、350g!!

## 1日5皿 1・2・2

朝

昼

夕



サラダ



おひたし



煮物



酢の物



具だくさんみそ汁



大阪府

問い合わせ先/大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課 電話 06-6941-0351(代)  
おおさか食育通信ホームページ <http://www.osaka-shokuiiku.jp/index.html>