

9月は食生活改善普及運動月間です



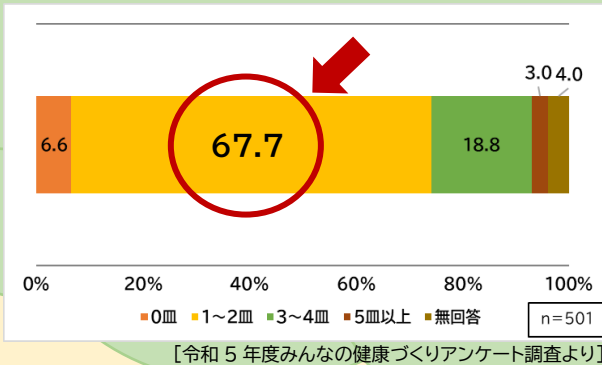
毎月19日は食育の日!



みなさんは普段どのくらい野菜を食べていますか？

野菜を多く使った料理は1日5皿食べることが目標とされています。

大河原町民に実施したアンケート調査によると1日1~2皿と答えた人が67.7%で最も多く、9割以上の方が目標に達していないという結果でした。



まずは毎日プラス1皿から！
野菜を増やしてみましょう。



手軽に野菜を取り入れる方法

加熱することでかさを減らす

野菜は加熱することでかさが減るため生で食べるよりも一度に多くの量を食べることができます。



汁物に野菜をたくさん入れて
具たくさんスープにしても◎



カット野菜や冷凍野菜を活用する

カット野菜や冷凍野菜を使用することで切る手間を省くことができるため、手軽に野菜を取り入れることができます。



トマトやレタスなど水洗いやちぎるだけで食べられる野菜を常備しておくことで野菜が少し足りないときにも簡単に取り入れられます。

