

朝食に野菜を+1しよう

若い世代で朝食の欠食・野菜不足が
課題となっています…

参考：近江八幡市食育推進計画(第3次)

朝ごはんのポイント ステップ1.まずは食べる



- 主食となるご飯やパンをしっかり食べましょう
- 毎日食べて、生活リズムを整えましょう

ステップ2.おかずをプラス! 特に、主菜となるものを食べる



- ご飯に、卵や納豆、じゃこなどを足す
- ウィンナーや卵焼き、豆腐など手軽に食べられるものを足す

ステップ3.不足しがちな野菜のおかずをプラス!



- ご飯と具たくさんみそ汁・スープを習慣化する
- ミニトマト、カット野菜等そのまま食べられるものを添える

詳細はこちら▶▶▶



1日に必要な野菜の量は

350g



近江八幡市キャラクター
「赤コン君」

目安は野菜小鉢を1日約5皿

小鉢1皿の野菜量の目安は約70gです

朝食 1皿



昼食 2皿



夕食 2皿



レシピは裏面へ