

食育の推進

食に感謝し、栄養に関する知識を広げ、
バランスのよい食事を楽しみます。

● 毎日やさいをプラス1皿

日本人は毎日平均280gの野菜を食べています。

理想は1日350g以上。あともう1皿!!

野菜1皿(70g)の目安

(野菜1皿はこのくらい)

※種類、重量はあくまで一例です。



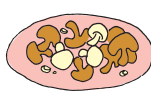
ほうれん草のおひたし



冷やレトマト



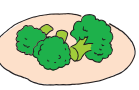
かぼちゃの煮物



きのこのバター炒め



具だくさんのみそ汁



ゆでブロッコリー



レタスとキュウリのサラダ



ひじきの煮物

5皿食べると350g達成!

加須市は、県内有数の野菜生産市です!

加須市の県内順位(収穫量)

県内1位	トマト(冬春)	2,170t
県内3位	キュウリ	4,747t
県内3位	大豆	49t

地産地消!
地元野菜を
選ばう!

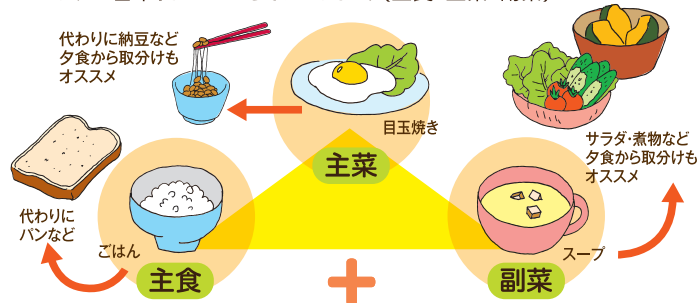
★お米は
生産量第1位!

野菜から
食べると血糖値の
急上昇を防ぎ、
体の負担を
減らします。

朝ごはんは元気のスイッチをいれよう!

～生活リズムを整え健康づくりを支えます～

まずは基本!3つの皿をそろえましょう(主食・主菜・副菜)



プラス牛乳・乳製品および旬の果物を適量添えましょう

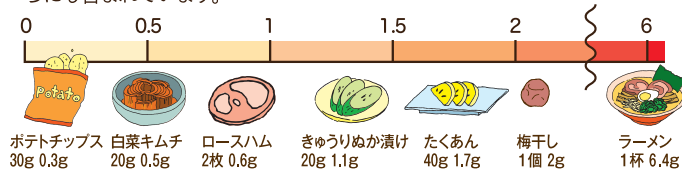
(例)各々1日あたり200gくらいが目安です



見えない「塩」に要注意!

食塩は1日8g以下を目指しましょう

食塩のとり過ぎは高血圧のもと。食塩は調味料だけでなく見えないところにも含まれています。



ひとくち
メモ

2015年は「食品表示法」元年!

注目は加工食品の栄養成分表示が、従来のナトリウム表示から『食塩相当量』に変わったこと。5年の移行期間が設けられ、2020年までに新しい表示に切り替わります。栄養成分表示を利用して、食塩のとり過ぎを防ぎましょう。