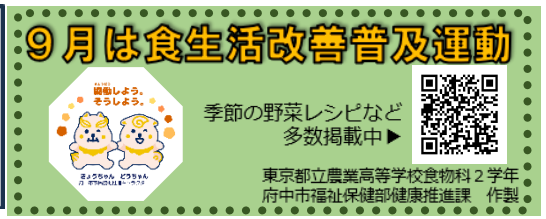

そのお弁当に、
彩りと身体の健康を


９月は食生活改善普及運動
季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶
東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製


明日のキレイは
今日の やさい から


９月は食生活改善普及運動
季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶
東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製


一日の野菜の摂取量は350g
意識して食べて健康に！


９月は食生活改善普及運動
季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶
東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製


毎日野菜で健康生活！！
1日350g（小鉢5個分）
は摂ろう！！


９月は食生活改善普及運動
季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶
東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製


あと一皿に 野菜を 入れよう！


９月は食生活改善普及運動
季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶
東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製


野菜で
毎日を豊かに


９月は食生活改善普及運動
季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶
東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製

とりあえず、1品どう？

1日に必要な野菜は350g！1品＋で1日が変わるかも！



9月は食生活改善普及運動



季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製

あなたの健康
増量しよう！

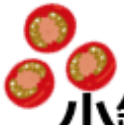


9月は食生活改善普及運動



季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製



１日は
小鉢５皿で野菜バッチリ！



9月は食生活改善普及運動



季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製

野菜プラスで
健康チャージ



9月は食生活改善普及運動



季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製



毎食野菜！

9月は食生活改善普及運動



季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製



9月は食生活改善普及運動



季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製

野菜で体を強く美しく
いろいろな**料理**に**変身**できる！



一日に３５０gの野菜を！

毎日食べて健康に！

野菜を食べて
毎日を健康に

野菜のために時間を
さ こ お(う)
3 5 0

野菜で明るい毎日へ！



美味しく♪~健康管理♪~
一汁三菜
毎食野菜!!
たべて~

９月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製

健康は野菜とともに

あと1品！
野菜で未来の健康を！





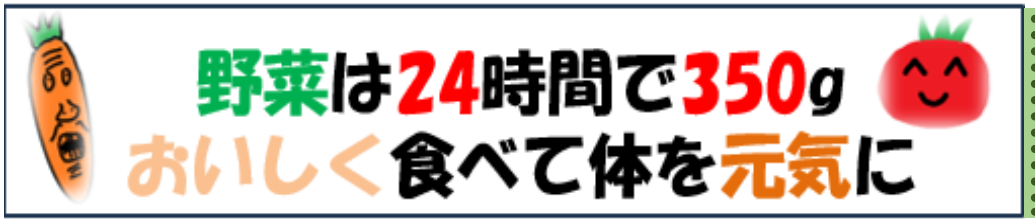
野菜もりもり350
1日に350gの野菜を食べよう

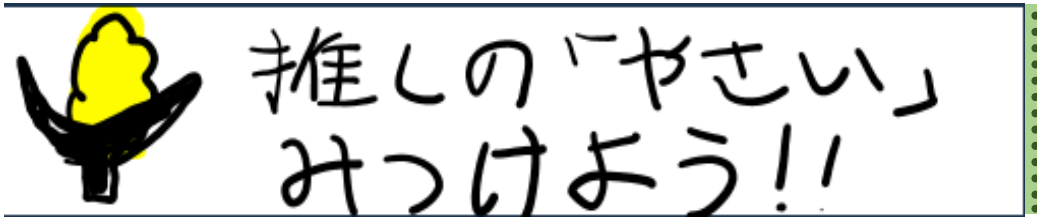
#野菜
#1日350g摂ろう
#毎日100g足りてない
#美容効果あり

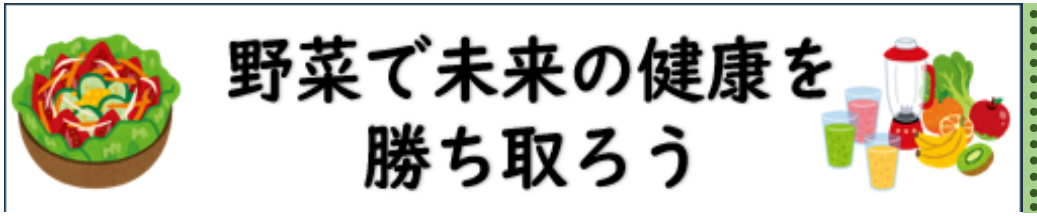


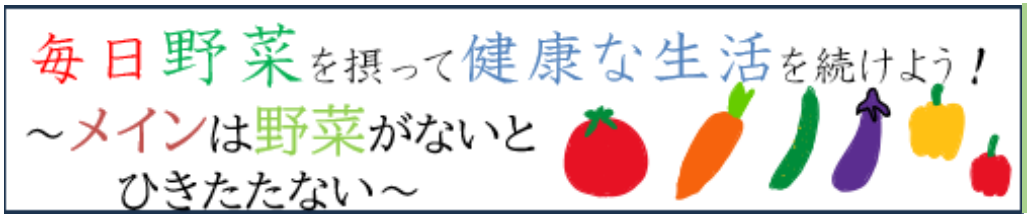
９月は食生活改善普及運動
季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶
東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製


+1皿で!!
ビタミンチャージ


野菜は24時間で350g
おいしく食べて体を元気に


推しの「やさい」
みつけよう!!


野菜で未来の健康を
勝ち取ろう

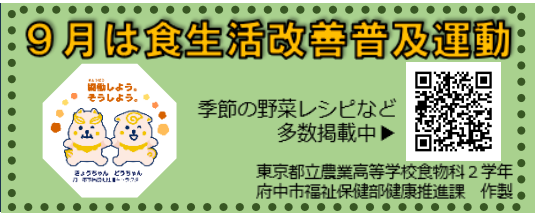

毎日野菜を摂って健康な生活を続けよう！
～メインは野菜がないと
ひきたたない～


毎日の食事にあと一皿(70g)で、健康な体を保持しよう！


９月は食生活改善普及運動
季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶
東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製


９月は食生活改善普及運動
季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶
東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製


９月は食生活改善普及運動
季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶
東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製


９月は食生活改善普及運動
季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶
東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製


９月は食生活改善普及運動
季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶
東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製


９月は食生活改善普及運動
季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶
東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製

毎食、野菜を1皿分とろう！



９月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製

野菜は一日３５０ｇ！
毎食少しずつでも食べる意識を！



９月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製

野菜を食べて健康に繋げよう



９月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製

あなたのチョイ足しで野菜を350gに!



９月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製

野菜を食べてパワーアップ
目標は 350g

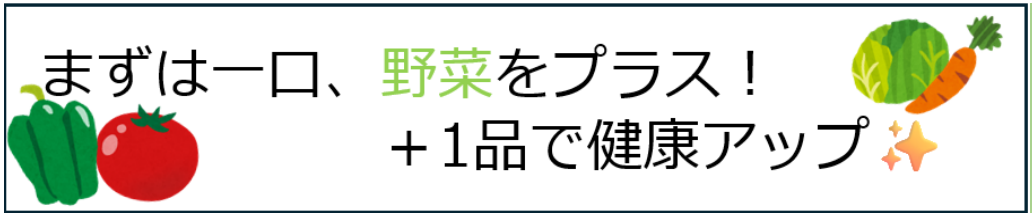


９月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製

まずは一口、野菜をプラス！
＋1品で健康アップ



９月は食生活改善普及運動

季節の野菜レシピなど
多数掲載中▶

東京都立農業高等学校食物科２学年
府中市福祉保健部健康推進課　作製