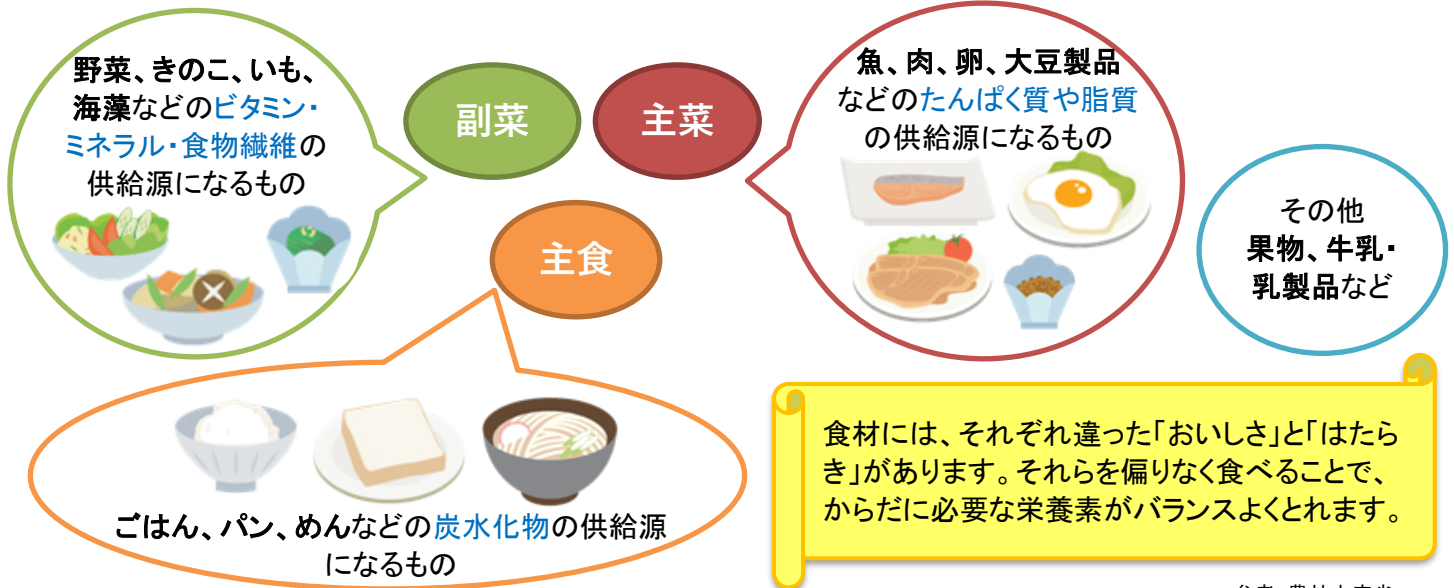


肥満予防にはバランスのよい食事が大切☆

バランスのよい食事にするには**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえましょう！



参考：農林水産省 HP

野菜を食べることで主食や主菜に不足するビタミンやミネラルを補うことができます。
野菜は欠かさず食べましょう！

○●○野菜をよろこんで食べるためのポイント○●○

- 1 好きな食材と一緒に取り入れる
- 2 子どもが好きなメニューに入れる
- 3 子どもが好きな味つけにする
- 4 加熱して少しやわらかくする
- 5 星型など形を変えたり小さめに切るなど切り方を工夫する
- 6 彩りをよくする
- 7 多く盛りつけ過ぎない
- 8 子どもが栽培や収穫で野菜に親しむ機会をもつ
- 9 子どもと一緒に料理する
- 10 みんなで食卓を囲んで一緒に食べる



☆ひとくちメモ☆ ～足利・佐野の特産物（野菜）～

トマト、にんじん、なす、きゅうり、大根、かき菜など



参考：JA足利 HP
JA佐野 HP
一般社団法人とちぎ農産物マーケティング協会 HP