

夏休み中の食事

～野菜をたべよう！

野菜にふくまれる「ビタミン」は病気にまけない体をつくります。
毎日意識して多めに食べましょう！

野菜をプラス+

○お店で買うとき○

*ハンバーガー + サラダ



*牛丼 + サラダ
+ 具たくさん豚汁

※「丼ぶり」ではなく「定食」を選ぶのもおすすめ！

*コンビニおにぎり・サンドイッチ
+ サラダ
+ 具たくさんスープ・みそ汁

○家で食べるとき○

*丼ぶり

野菜を足して具たくさん丼ぶりに！

例えば...親子丼にゴボウ・にんじん・きのこ類をプラス

*カレー

旬の野菜や冷蔵庫に残っている野菜をたっぷり使って、オリジナルカレーを作るのもオススメ！思いがけないおいしさになるかも♪旬の野菜は栄養価が高く、価格も手頃なことが多いです。

*みそ汁・スープ

野菜を足して具たくさんに！

市販のカット野菜を使うと手軽です。

