

Check & Try!!

Check!

朝・昼・夕に食べた
野菜料理の皿数を
記入しよう。

Try!

1日5皿が
目標!

1日に食べる量はこのくらい
350g



☆野菜あと100g食べるには1.5皿

1皿

おひたし
(ほうれん草70g)

1皿

煮浸し
(しろ菜60g、
油揚げ10g)

1皿

豚キムチ
(豚肉50g、
白菜キムチ50g、
にら25g、
玉ねぎ25g、
もやし30g)



0.5皿

きんぴら
(ごぼう30g、
人参10g)

0.5皿

ごま和え
(さやいんげん40g)

0.5皿

野菜スープ
(キャベツ25g、
玉ねぎ20g、
人参10g、
ソーセージ10g)

料理写真：「野菜料理をつかって食べよう」(企画・写真：大阪府家庭科教諭 森田宏子、監修：大阪市立大学 春木 敏)

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
朝														
昼														
夕														
合計														

問い合わせ先／大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課 電話 06-6941-0351 (代)
おおさか食育通信ホームページ <http://www.osaka-shokuiku.jp/index.html>

このポスターは、5,000枚印刷し、一部あたりの単価は3.2円です。

平成26年3月発行