

# 「一食ごとにいただきグー」が目安です



野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維などを含み、私たちの体を健康に保つだけでなく、がんをはじめ肥満、高血圧などの生活習慣病予防に効果的です。

家庭におけるより良い食生活を進めるため、市ではこの夏、市内の保育園児・幼稚園児、小学生、中学生を対象として、野菜の摂取向上をキーワードとした食育啓発ポスターおよびレシピを募集しました。各部門の最優秀作品・優秀作品を紹介します。

## 最優秀作品

### 保育・幼稚園の部



羽津文化幼稚園(5歳)  
平野 創太さん

### 小学生の部



暁小学校 5年  
櫻井 心乃さん

### 中学生の部



富洲原中学校 3年  
鹿島 萌由さん

## 優秀作品

### ポスター部門

保育・幼稚園の部  
羽津文化幼稚園(5歳)  
石井 隆斗さん

小学生の部  
三重西小学校 6年  
吉原 宏太郎さん

中学生の部  
富洲原中学校 1年  
鹿島 佑和さん

### レシピ部門

小学生の部  
暁小学校 5年  
寺本 あやみさん

ポスター部門

レシピ部門



### 小学生の部

「パリパリ カップサラダ」 富田小学校 4年  
坂田 唯さん

ポスターおよびレシピについて、詳しくは健康づくり課ホームページ  
(<http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/menu89821.html>)をご覧ください。

一日に食べてほしい野菜の量は350gです

1食当たりの目安は自分の

**げんこつ大1個分**

(火を通した状態で)

※サラダなど生の状態で食べるなら、  
げんこつ大より一回り大きい量が目安です。



一日 350g

朝食

昼食

夕食



一食ごとにみんなで「いただきグー!」と野菜の量を確認してみましょう。