

# おいしく 楽しく 野菜を食べよう グー!

## 量の目安は「1食ごとにいただきグー!」

野菜にはビタミンやミネラルなど、健康を維持するために必要な栄養素が豊富に含まれています。野菜をしっかり食べて、生活習慣病を予防しましょう。

1日に食べてほしい野菜の量は350g。1食当たりの目安は、加熱した状態で、げんこつ大1個分です。食事の前に、「いただきグー」で野菜の量を確認してみましょう。



### 野菜をもっと食べよう! ~ポスター・レシピを募集しました~

	保育・幼稚園の部	小学1~3年生の部	小学4~6年生の部	中学校の部
ポスター部門	<p>最優秀賞 日の本保育園(4歳) 服部 美希さん</p>	<p>海蔵小学校1年 平野 創太さん</p>	<p>暁小学校6年 櫻井 心乃さん</p>	<p>1食ごとに いただきグー!</p> <p>中部中学校3年 角田 南さん</p>
	<p>優秀賞 エンゼル幼稚園(5歳) 廣瀬 莉玖さん</p>	<p>塩浜小学校 2年 今尾 蒼杏さん</p>	<p>暁小学校 6年 水谷 玲瑛さん</p>	

	小学1~3年生の部	小学4~6年生の部	中学校の部	高等学校の部
レシピ部門	<p>「ミラクルドーナツ」 暁小学校2年 小林 貴一さん</p>	<p>「スタミナがつく 野菜たっぷりチーズ春巻」 桜小学校5年 石川 輝妃さん</p>	<p>「夏野菜いっぱい カラフルサマードライカレー」 山手中学校1年 平田 梨紗さん</p>	<p>「野菜たっぷりグラタン」 四日市農芸高等学校2年 勝又 海空理さん</p>
	<p>優秀賞 「夏やさいのカレー春まき」 暁小学校2年 水谷 愛理さん</p>	<p>「洋風たきこみごはん」 暁小学校4年 古川 悠明さん</p>	<p>「野菜たっぷりソーメン 冷やしちゃんぽん風」 山手中学校1年 笹岡 琉希さん</p>	<p>「野菜ゴロゴロパスタ」 四日市農芸高等学校2年 藤井 侑加さん</p>

### レシピ作品と一緒に寄せられた応募者の感想

作る前に  
うきうきした

何を買うか  
メモに書いて  
買い物に行ったことが  
楽しかった

野菜が苦手な弟も  
喜んでたくさん  
食べてくれた

食べる人のことを  
考えて作るのが  
楽しかった

家族や友人などと一緒に食事をする、より楽しく感じ、また、いろいろな食材を食べることで、栄養バランスの偏りを防ぐことができます。



みんなで食べると  
おいしいね!