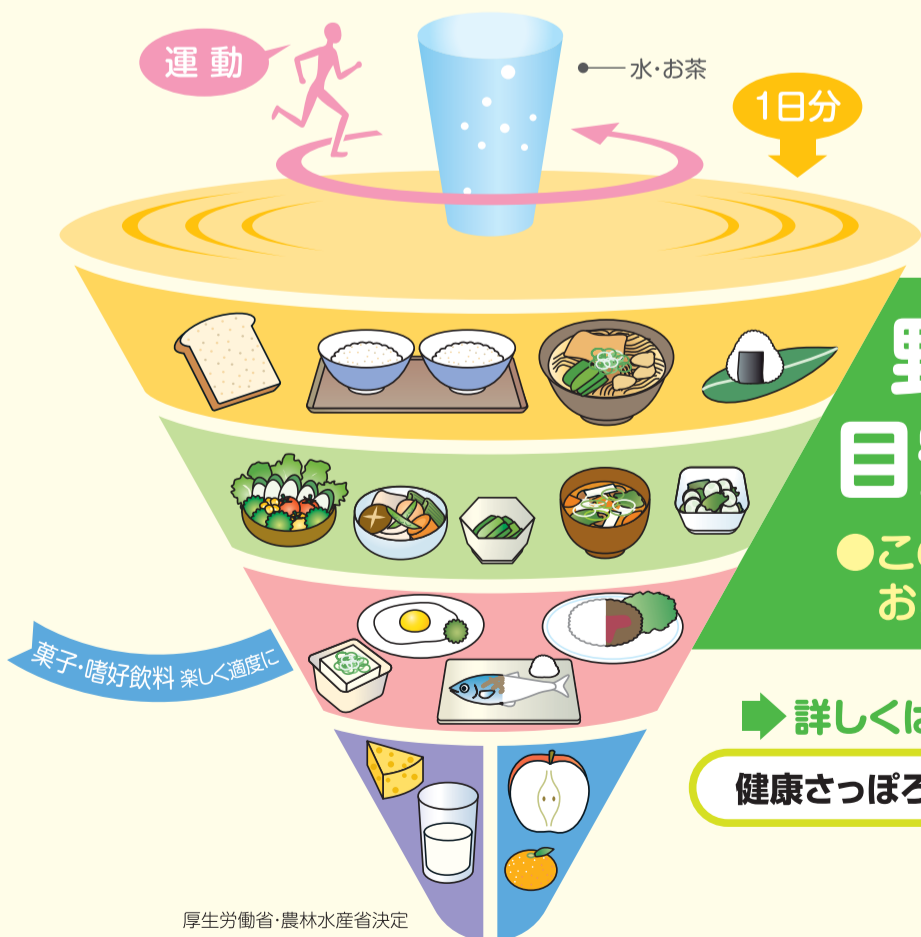


毎月

「1日」は、野菜の日



【食事バランスガイド】



野菜は1日350g(5皿)を目安に食べましょう。

●このイラストの料理例を組み合わせると、おおよそ2,200kcalです。

➡詳しくは、「健康さっぽろ21」のホームページをご覧ください。

健康さっぽろ21ホームページ <http://www.kenko-sapporo21.jp/>

厚生労働省・農林水産省決定

札幌市



さっぽろ市
04-H01-06-866
18 - 4 - 134