



野菜もとれる！朝ごはんレシピ



忙しい朝でも手軽に野菜を

食事は、1日3食規則正しく取ることが理想。でも忙しい朝は簡単に済ませたい、また、必要と分かっているにもかかわらず野菜を十分取れないという人が多いのでは？実際、札幌市民は朝食を抜いてしまう人、野菜の摂取が不足気味な人が多い傾向にあります。豊平区では、この二つの食生活の課題を解決するために、「朝食で野菜を食べよう！」をテーマに「とよひらベジモーニング(ベジタブルとモーニングを合わせた造語)」の取組を行っています。

今回は、忙しい朝でも野菜を手軽に取れる朝食レシピを紹介します。皆さんも一緒に“ベジモーニング”始めてみませんか？

豊平保健センターの管理栄養士が提案します。



さっぽろ市
02-Q03-23-2706
R5-2-1620