



こりんとめ～たんのベジモーニング

「ベジモーニング」は、野菜を表す英語「ベジタブル」と朝を表す英語「モーニング」を合わせたオリジナルの言葉です。
豊平区では「朝食を食べよう」と「野菜の食べる量を増やそう」の取り組みをしています。
特に朝食に野菜を食べると1日の野菜摂取量が増えます。朝食に野菜を食べましょう。



もっと野菜を食べましょう！

なぜ野菜を食べるの？

野菜には、体の調子を整えるビタミンや無機質と、腸の働きを良くする食物繊維が豊富に含まれています。

ビタミン、無機質は体の調子を整えるのに欠かせない栄養素です。

一部のビタミンを除いて体内で作ることができないため、**食事から毎日とることが大切です。**

野菜は体の調子を整える



体の調子を整える

腸を整える

生活習慣病予防・改善

肥満予防・改善

皆さんは野菜を食べていますか？

大人の野菜摂取目標量は

1日 **350g** 以上！

小学校3～4年生で280g



8月は野菜摂取強化月間です。
おいしい夏野菜を食べて健康な毎日を過ごしましょう♪

1日5皿の小鉢で350g



朝ごはんも食べてね！

なぜ朝ごはんを食べるの？

朝ごはんを食べないとこんなことが・・・

- ◆学力・体力・集中力が低下
- ◆太りやすくなる
- ◆便秘になりやすくなる
- ◆免疫力が低下 など

しっかり食べて元気な一日を過ごしましょう♪

朝ごはんや野菜料理を作ってみよう



レシピはこちら
「豊平区の食育」



皆さんは朝ごはんを食べていますか？

食べていない人は少しずつ種類を増やしましょう





こりんとめ～たんのベジモーニング



夏休み中に、朝食と朝食に野菜を食べる習慣をつけましょう。
朝食、朝食に野菜を食べたら、この記録シートに記録してね。

すきなマークや
シールで記録してね！



朝食を食べ
たらココ!!

朝食に野菜を
食べたら
ココ!!

朝ごはんでは野菜を食べよう！

豊平区キャラクター
こりん・めーたん



7月

7/25 7/26 7/27 7/28 7/29 7/30 7/31

8/1 8/2 8/3 8/4 8/5 8/6 8/7 8/8 8/9 8/10 8/11 8/12 8/13 8/14 8/15 8/16 8/17 8/18 8/19 8/20 8/21 8/22 8/23

8月

ゴール
どのくらいできたかな？

「ベジモーニング」

野菜を表す英語「ベジタブル」と朝を表す英語「モーニング」を合わせた、豊平区オリジナルの言葉です。
豊平区では、朝食の摂取と野菜摂取量の増加を目指した取り組みを進めています。

