



# こいんとめ～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！

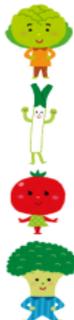
### なぜ野菜を食べるの？

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、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、ミネラル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 (ビタミン・ミネラル)

腸を整える (食物繊維)

生活習慣病予防・改善

(食物繊維・ビタミン・ミネラル)

肥満予防・改善 (食物繊維)



### 皆さんは野菜を食べていますか？

令和4年の調査でわかった1日の野菜摂取量

年代	目標量	野菜摂取量
小学3～4年生	280g	206.6g
中学生以上	350g以上	281.9g



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



1日5皿の小鉢で 350g

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♪



## 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



### 皆さんは朝ごはんを食べていますか？

令和4年の調査でわかった朝ごはんを食べない人の割合

年代	朝ごはんを食べない人の割合	
小学6年	7.1%	
15歳以上	男性 17.7%	女性 18.2%

朝ごはんを食べない人が増えています

食べていない人は少しずつ充実させましょう



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」



何かを食べる



2品に増やす



3品そろえる



1 主食+主菜

2 主食+主菜+副菜

# こいんとめ～たんのベジモーニング

なつやす ちゆう ちようしょく ちようしょく やさい た しゅうかん  
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。  
ちようしょく ちようしょく やさい きろく きろく  
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！



豊平区キャラクター  
こりん・めーたん

## 朝ごはんて野菜を食べよう！

おうえん  
応援しているよ！

すきなマークやシールで  
記録してね！



朝食を  
食べたなら  
ココ！！

朝食に野菜を  
食べたなら  
ココ！！

スタート！



からだ  
動かしてる？



朝ごはん食べているかな？  
夏休み中も早く起きて朝ごはん食べよう！

ゴール！  
どのくらいできたかな？



さっぽろ市  
02-Q03-25-1539  
R7-2-1096

### 「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。