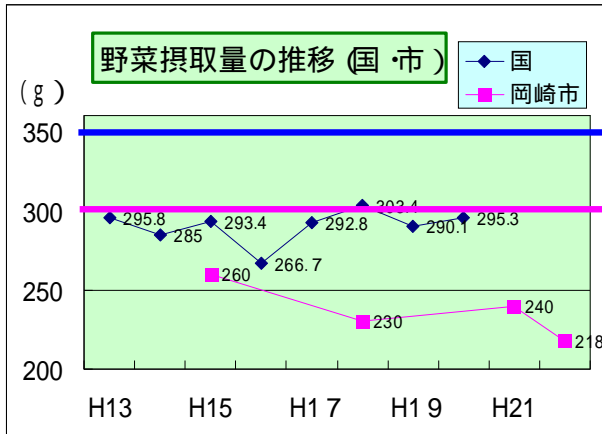


# 8月31日は何の日？

1983(昭和58)年、もっと野菜について認識してもらいたいと全国青果物商業協同組合連合会など9団体によって、8月31日を「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから、「**野菜の日**」に制定されました。ご存知でしたか？

この時期は残暑も厳しく、夏バテで食欲がなくなっている方も多いハズ。こんなときこそしっかり野菜をとって元気を取り戻してくださいね！

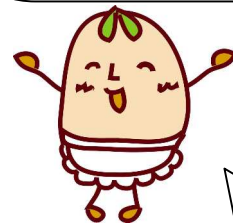
H22年度岡崎市「食育」に関するアンケート調査結果から、2つのグラフをご紹介します！



国の目標  
350g以上

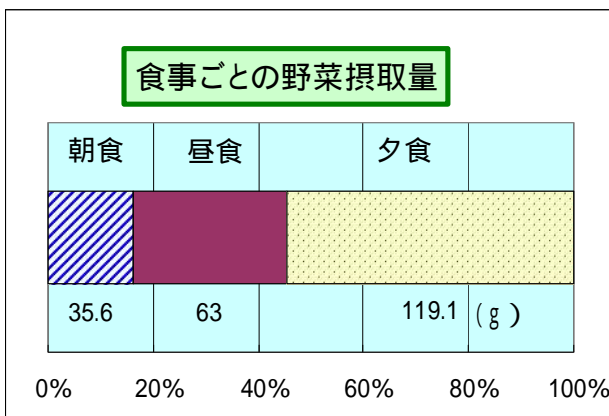
岡崎市の目標  
300g以上

あれれ・・・？  
岡崎市の野菜摂取量は全国平均より**少ない**んだね。それに、**だんだん減ってる**・・・。  
まずは、目指せ300g以上！  
**あと80gの野菜(\*)**をプラスするぞ！そして、国の目標の350g以上の野菜を目指すぞ！  
\*下のトマトの吹出し参照

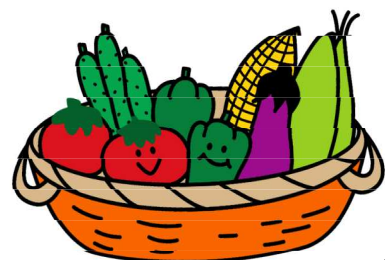


ムニャムニャ  
まだ寝る～

さあ、まめ吉起きるわよ～。  
朝から野菜を食べて、  
目を覚まそうね！！



野菜に含まれる栄養素  
ビタミン・ミネラル  
食物繊維



半分で  
80g～  
100g  
です

## 野菜不足は、あとトマト半分！！

トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分。難しい量ではありません。夕食は野菜メニューも充実していることが多いので、朝食や昼食でプラスするのがコツです。



まずは出来そうなことから！ カンタン朝野菜で、元気な1日をスタートさせましょう♪