健康づくり川柳大募集！

令和7年8月のテーマ「野菜」

＊川柳の応募は、一人5句まで、月末締め です。

＊毎月、保健センター・図書館前等で、優秀作品を発表します。

お知らせ

毎月、優秀作品の中から特選を1句選出します。

年に一度、特選の中から年間最優秀作品を選出し、発表いたします。

健康＋1（プラスワン）

8月31日は、8（や）3（さ）1（い）の日

【野菜を350g以上とるコツ】 **野菜の目標摂取量は1日350g以上です。**

① 野菜の小鉢５皿分を目安に

野菜サラダ

かぼちゃの煮物

きゅうりとわかめの酢の物

ほうれん草のおひたし

きんぴらごぼう

野菜 350g ＝ 小鉢 5 皿分

②主菜や汁物にも野菜をプラス

主菜の肉や魚と野菜を一緒に料理する、付け合わせにする、汁物に加えるなど、少しずつ加える。

トマト（半分）で野菜100gプラス！

③加熱してかさを減らす

④冷凍野菜・カット野菜を活用する

バランスよく食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう！