

9月は「めざましスイッチ朝ごはん月間」です



朝ごはんは1日の始まり。
しっかり食べて脳・腸・体に
“おはよう!” スイッチ



多摩小平保健所、小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市では、地域住民の方が健康的な食生活を送れるように応援しています。
9月を「めざまし スイッチ 朝ごはん月間」として、地域のみなさんが朝食を食べること、野菜の摂取量を増やすことを目標に取り組んでいきます。



たっぷり野菜、しっかり朝食

朝から野菜を食べると、1日の野菜の摂取目標量に近づけます



● 地域の野菜を使った簡単朝食メニュー例 ●



人参とひじきのサラダ



ブロッコリーの味噌和え



くるめピラフ(大根使用)



キャベタマもり



ほうれん草のナムル

1日の野菜の摂取目標は
大人 350g以上
子ども 250g以上
野菜を使った料理を1日
5皿は食べましょう!!

東京都多摩小平保健所
食を通じた健康づくりネットワーク会議

詳しくはWEBで(朝食メニュー掲載)
めざましスイッチ朝ごはん