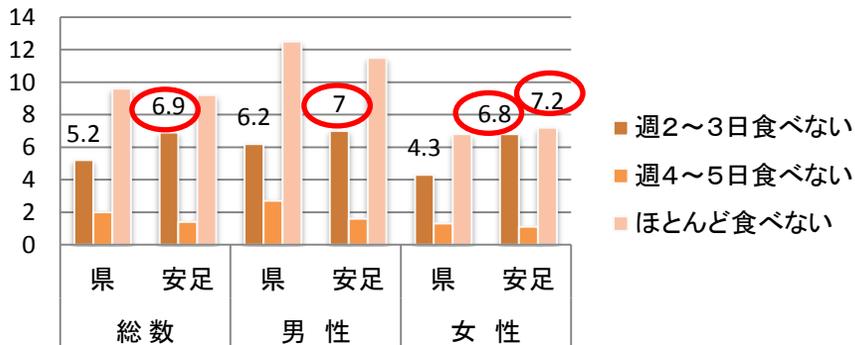




# 6月は食育月間です

## 朝食の摂取状況(%)



平成21年度県民健康・栄養調査では、安足管内の朝食の欠食が県全体と比べて多くなっています。

朝食は集中力を高めるとともに、**太りにくい体づくり**にも重要となります。

朝食をきちんと摂りましょう！



## ☆野菜をしっかり食べよう☆



1日に必要な野菜の量

**350g以上**  
おおよそ両手一杯分

朝食には  
**必ず野菜を1品プラス！**

**カット野菜**や**冷凍野菜**を使うと手軽に調理できます！