



※機械翻訳のため、訳は完全ではありません



大阪・関西万博
公式キャラクター
ミヤクミヤク
©Expo 2025



6月は食育月間です

毎月19日は食育の日

おいしい未来への第一歩!

やさいを
たべよう!

大阪市食育推進
キャラクター「たべやん」

毎日野菜を350g食べよう!

詳細はこちら▼

野菜が健康にいいことは多くの人に知られていますが、意識しないと十分な量の野菜をとることはできません。野菜を食べるためのちょっとしたコツをおさえて、健康的な野菜のある生活を楽しんでみませんか?



1 1日3食
しっかり食べよう



食事を1食抜いてしまうと野菜が十分食べられません。1日3食食べることをおすすめします。

2 主食・主菜・副菜
そろえて食べよう



1日に食べるべき350gの野菜は、料理にすると小鉢5皿分となります。朝食に1皿、昼食に2皿、夕食に2皿の野菜料理を食べるようにしましょう。

3 加熱して
食べやすく



野菜はそのまま食べる事も出来ますが、ゆでる・煮る・炒めるなど加熱すると、かさが減り、食べやすくなります。

4 カット野菜や
冷凍野菜活用



1人暮らしの方など、野菜が食べ切れず余る場合は少量のカット野菜・冷凍野菜が便利でおすすです。自分の生活スタイルに合わせて選んでみてください。

5 外食時は野菜
メニューを選ぼう



外食の際は野菜の小鉢がついている定食を選ぶ、丼物や麺類は野菜が入ったメニューを選ぶようにすると無理なく野菜を食べることができます。



野菜の力で
元気いっぱい!

食事に関するご相談は栄養士まで

問合せ 保健福祉課(保健衛生)
☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

広告 掲載広告は大阪市が推奨等するものではありません