

野菜を食べよう

1日の野菜摂取目標 **350g**



にんじん 1本
200g



玉ねぎ 1個
200g



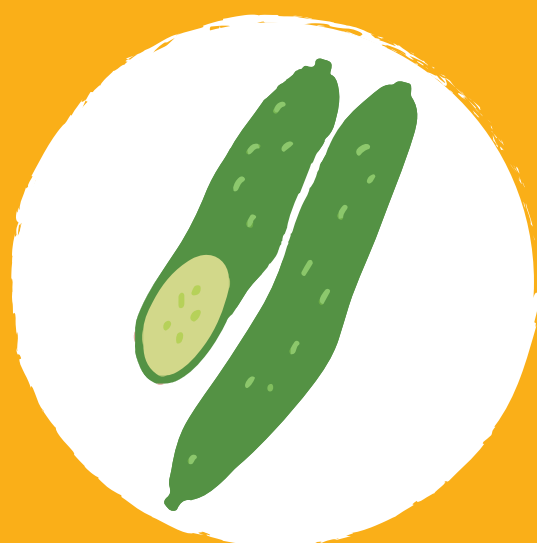
レタス 1枚
30g



大根 1/4 本
250g



トマト 1個
150g



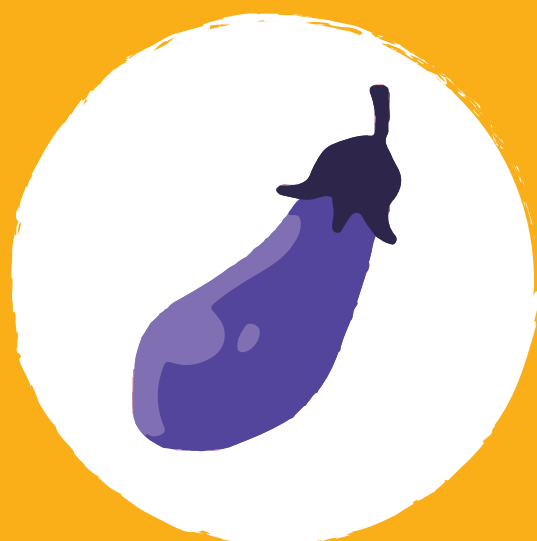
きゅうり 1本
100g



じゃがいも 1個
150g



ピーマン 1個
35g



なす 1本
100g

※野菜のgはあくまでも目安です

野菜をもっと食べてもっと毎日を元気に

野菜を食べよう

1日の野菜摂取目標 **350g**



にんじん 1本
200g



玉ねぎ 1個
200g



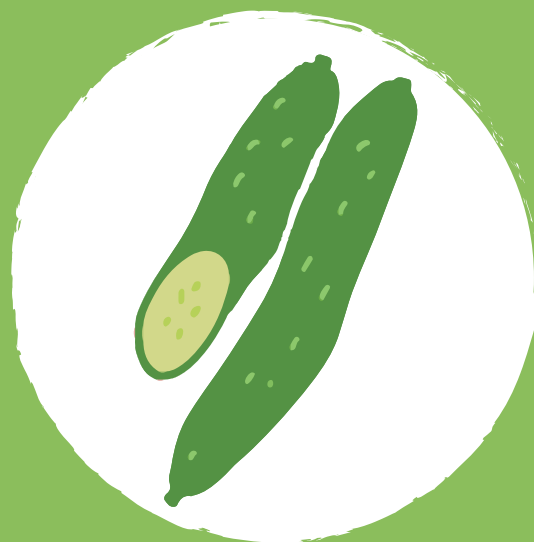
レタス 1枚
30g



大根 1/4 本
250g



トマト 1個
150g



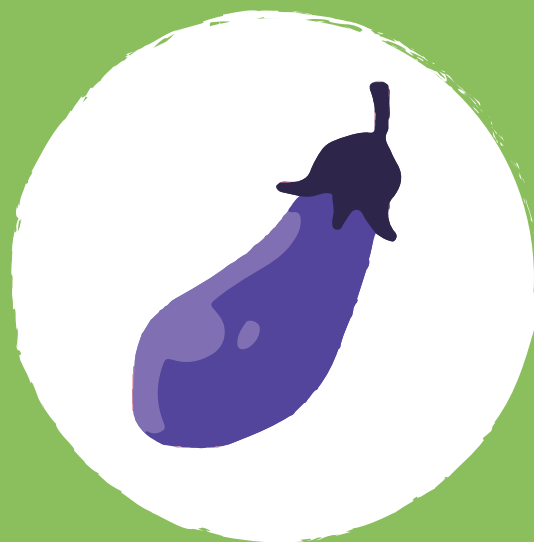
きゅうり 1本
100g



じゃがいも 1個
150g



ピーマン 1個
35g



なす 1本
100g

※野菜のgはあくまでも目安です

野菜をもっと食べてもっと毎日を元気に