

野菜たっぷり麺で



サラダと一緒に



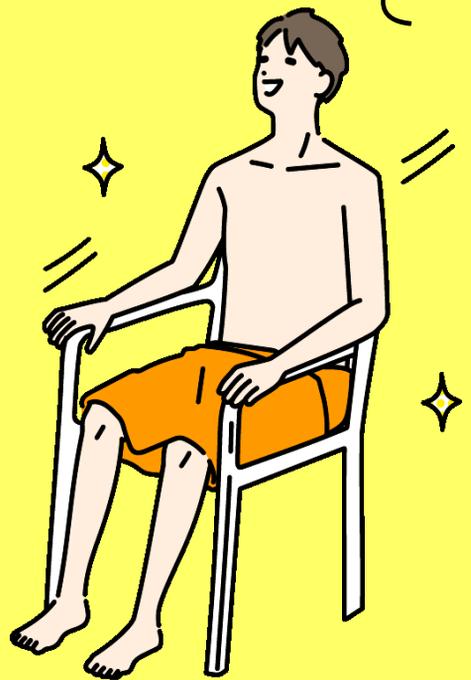
ワンプレートで  
彩りよく



写真提供：やまと食の応援団

大和市健康づくり推進課 地域栄養ケア推進係  
046 - 260 - 5804

毎日本ラス1皿の野菜で  
体の調子がととのう



大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。  
これは日本人の平均摂取量にもう1皿  
加えた量に相当します。

↓詳しくはこちら

