

無理なく

た

# やさい 野菜を 食べるコツ！

1. 丼物などの単品には  
小鉢（サラダなど）  
を1品追加する

2. 付け合わせの  
野菜も  
残さず食べる



あさひかわ食の健康づくり応援の店 令和4年9月発行  
旭川市保健所保健指導課

旭川市の食育ホームページはこちら

(検索方法) 旭川市役所トップページ→暮らし→  
健康・福祉・衛生・ペット→旭川市の食育

スマホで  
今すぐ確認！

