

# 食育掲示板

や さい  
8月31日は  
や さい  
野菜の日

がっ にち や さい ひ  
8月31日は「野菜の日」。

ひ や さい ひ  
どうしてこの日が「野菜の日」になったのでしょうか？

しょうわ ねん や さい ひと  
1983（昭和58）年に、野菜にかかわる人たちが、もっ

や さい し  
と野菜のよさを知ってほしいと「や（8）さ（3）い

ごろ あ がっ にち や さい ひ  
（1）」の語呂合わせから8月31日を「野菜の日」とし

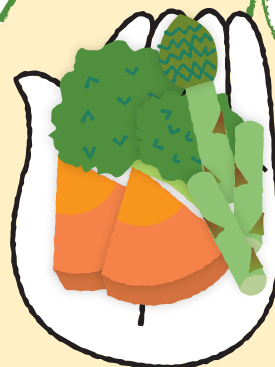
ました。

こ いちにち た や さい りょう  
子どもが一日に食べたい野菜の量は、240グラムから300グラム。

かい しょくじ りょう  
1回の食事で80グラムから100グラムは、どれぐらいの量かということ？



た  
サラダで食べると、  
りょうて  
両手いっぱい



た や さい  
ゆでて食べる野菜は、  
かた て  
片手いっぱい

めやす  
これを目安に  
た  
食べたらいいね！

これぐらいの  
りょう  
量なんだ！

