

# おいしい野菜は 食べて得する野菜

大人に必要な一日の野菜の量は 350g です。  
350g の野菜は、野菜料理の 5 皿分になります。  
野菜を食べて元気に過ごしましょう。

知って得する野菜の日パネル展  
と き:平成29年7月15日(土)  
から8月10日(木)まで  
ところ:津山市立図書館  
展示コーナー

楽しい野菜の日食育イベント  
と き:平成29年7月22日(土)  
午後1時から3時まで  
ところ:津山市立図書館視聴覚室

津山市食育推進キャラクター  
「しよくだん」

津山市食育推進本部  
問い合わせ先:津山市健康増進課  
TEL 0868-32-2069