

8月31日は  
**やさいの日**  
8月は野菜ファースト強化月間

毎日の食事に  
**+1皿の野菜**※を食べよう！

※1日の野菜摂取目標量(350g)に対する岐阜県民の平均不足量

1日の野菜摂取目標量  
(350g)は  
**小皿5皿分が目安**  
(1皿=約70g)

平成28年、岐阜県民の野菜摂取量は、46都道府県中(熊本県を除く)、男性38位、女性33位と低順位でした。岐阜県民の7割の人が野菜不足です。そこで、岐阜県では「野菜ファースト」をキーワードに、野菜摂取量増加の取り組みを行っています。

健康に過ごすためには、日々の食事は重要な要素のひとつです。野菜を食事に取り入れ、バランスの取れた食事で感染症に負けない体づくりを目指しましょう。

**野菜ファーストとは？**



いつもの食事に  
+ (プラス) 野菜1皿



食事の1番最初に  
野菜を食べましょう



野菜摂取量全国1位を  
目指しましょう



おすすめ野菜レシピは  
こちらから♪

ぎふ野菜ファースト  
Instagram



みんなのおすすめ野菜レシピも  
おしえてね！

「#ぎふ野菜ファースト」をつけて  
Instagramに投稿してね♪

野菜たっぷり料理のお店は  
こちらから♪

ぎふ食と健康応援店  
地域別ガイド  
【岐阜県公式ホームページ】



このステッカーが  
目印！

ぎふ食と健康応援店は  
みなさんの健康づくりを応援しています！

問 岐阜県西濃保健所 ☎73-1111  
町保健センター ☎32-9025

**養老公園 こどもの国イベント情報**

こどもの国  
イベント情報

8月

8月7日(土)

お話の日  
11:00~11:30 どもホール  
8組 子育て支援いちご

初めてでも簡単！陶芸体験  
13:00~15:00 多目的ホール  
16組 500円と1,000円の2サイズ  
福寛陶房ハンドメイド福ちゃん

予約受付  
開始日  
7月24日(土)

8月8日(日)

ひょうたんワークショップ  
13:00~15:00 多目的ホール  
12組 500円  
ヨーローヒョウタン工房

予約受付  
開始日  
7月25日(日)

8月21日(土)

選んで作ろう 万華鏡  
13:00~15:00 多目的ホール  
12組 1,000円  
ミラーを選ぶ万華鏡

予約受付  
開始日  
8月7日(土)

8月28日(土)

お話&リトミック遊び  
13:30~14:00 どもホール  
8組 おはなしてまり

予約受付  
開始日  
8月14日(土)

8月15日(日)まで

Let's enjoy  
どもプール！  
9:00~16:30  
どもプール

7月31日(土)  
8月1日(日)  
養老公園  
スプラッシュ  
ワールド  
10:00~15:00  
こどもの国



養老公園  
<https://www.yoro-park.com>

イベント情報は天候・講師都合、コロナの感染状況により変更、中止になる場合がございます。

地球にふれるヨロコビ  
**養老公園**  
YORO-PARK

問 養老公園事務所 ☎32-0501