



★はるか

★牛乳

★★★スパゲティミートソース

★コールスロー
☺八王子産キャベツ使用

令和6年4月30日 月曜日

八王子市教育委員会
八王子市学校給食センター元横山



しっかり食べよう！野菜350

「野菜350」は、生活習慣病予防のために、野菜を1日に350g以上たっぷり食べることをすすめています。

日本では毎年、国民の健康と食事について調べています。そこで、7歳～14歳が毎日食べている野菜の量は平均241gだと分かりました。このことから、意識して食べるのが大切だとわかりますね。

