

令和8年7月23日 木曜日 野菜350

★フルーツミックス缶

★牛乳



★★★スパゲティミートソース  
☺️八王子産玉ねぎ、にんじん、にんにく使用

★大根サラダ  
☺️八王子産大根、にんじん使用

しっかり食べよう！

# 野菜350(さんごーまる)

野菜をたくさん食べることで、  
生活習慣病の予防になることが  
わかっています。

病気を予防し、毎日健康で元気に  
過ごしていけるように、「野菜を1日  
350g以上食べましょう」という  
目標があります。

野菜に含まれているカリウムには、余分なナトリウム（塩分）を体外に出す働きがあるため、塩分の摂りすぎを調整してくれます。

減塩しつつ、野菜もたっぷり食べると、高血圧などを予防し、血管を健康に保てます！



今日のメニューは・・・野菜が約**207g**



大根わかめサラダ  
**65g**

スパゲティ  
ミートソース  
**142g**

**350gまであと143gです！**  
**足りない分はお家で食べましょう！**