

令和7年10月7日の給食

しっかり食べよう！

さんごーまる

野菜 350



「野菜を1日350g摂りましょう」は、
国が取り組んでいる計画『健康日本21』で
目標として掲げている野菜摂取量です。

今日の給食
では、227gの
野菜が摂れます

350gまで
あと123g！
この分はお家で
食べましょう！

★ 果物(プルーン)



★ 牛乳



野菜
70g



★ コロコロサラダ

☺ 八王子産きゅうり使用

野菜
110g



★★ キャベツのクリーム煮

☺ 八王子産キャベツ使用

野菜
47g



★★ メキシカンライス

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。



しかし、毎年行っている国民の健康と食事についての調査では、7歳～14歳の人々が毎日食べている野菜の量は目標より少ないことがわかっています。



うーむ…

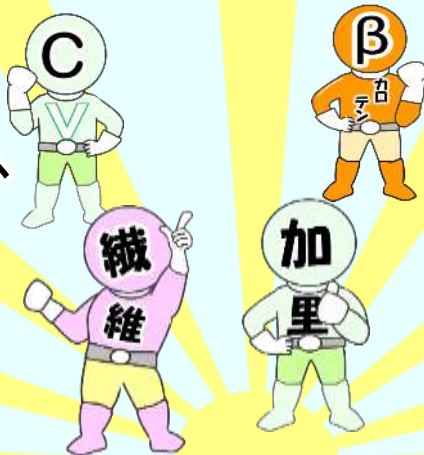
しっかり食べよう！

野菜350 (さんごーまる)



ふむ…

野菜には
βカロテン、各種ビタミン類、
カリウム、食物繊維など、
体にいい栄養素がたくさん
含まれています！



野菜を1日に350g以上
食べるように意識して、
毎日を元気に過ごし、
病気も予防しましょう！

