

令和7年11月25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、目標に掲げている野菜摂取量です。

★ 大根ときゅうりの
フレンチドレッシング

☺ 八王子産だいこん使用

野菜
60g

★ 牛乳

野菜
115g

★ ★ 白菜のクリーム煮

☺ 八王子産にんじん、
はくさい使用

野菜
47g

★ メキシカンライス

☺ 八王子産にんじん、ピーマン使用

今日の給食では、
222gの野菜
が摂れます。

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)



野菜の働きを知っていますか？

ふむ・

野菜には、βカロテン、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。

しっかり食べましょう！



野菜をたくさん食べるためには、意識して食べることが大切です。

両手を広げてお皿に見立て、手のひらの上にこんもりの量が1食分の野菜です。

両手のひら3杯分の野菜が1日分です。

