

3 バランスよく  
食べよう



# 令和8年3月12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」というのは、日本の健康づくり運動『健康日本21』で生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標としている野菜摂取量です。



★ フルーツヨーグルト

★ 牛乳

189g

83g

★★ スパゲティミートソース

★ オニオンドレッシングサラダ

☺ 八王子産にんじん使用

☺ 八王子産キャベツ、にんじん使用

今日の給食では  
272gの野菜  
が摂れます。



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。

でも、野菜350gってどのくらい  
でしょうか？

## 野菜350gってどのくらい？

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。

なので、両手のひら3杯分の野菜が1日分  
です。



× 3



# 野菜を350g食べるには・・・

1日に小鉢、小皿料理の副菜を5～6皿分を食べると、野菜を350g摂ることができると言われています。1食あたり2皿ですね。



2皿で  
カウント



具たくさん  
なり、小鉢  
料理です。



汁物

量が多い野菜炒めなどは、1つの料理で2皿分と数えます。

また、サラダ、お浸しなどだけでなく、具たくさんさんの味噌汁も小鉢料理です。

このように考えると、1日350gの野菜も食べることができそうですね。

