

令和7年6月11日の給食

しっかり食べよう!

さんごーまる



野菜350

3 バランスよく
食べよう



「野菜350」は、八王子市が進めている健康づくりの一つで、野菜を1日に350g以上たっぷり食べて、毎日を元気に、病気も予防しましょう!という取り組みです。



苦手...



★ ミニトマト

☺ 八王子産

★ 牛乳

★★ カレーミート

☺ 八王子産にんにく、
玉ねぎ使用

★ コロコロサラダ

☺ 八王子産大根、
きゅうり使用

★ ミルクパン

★★ キャベツのクリーム煮

☺ 八王子産じゃがいも、キャベツ、
玉ねぎ、ブロッコリー使用





野菜には、粘膜を強くするビタミンAに体内で変化するβカロテン、体に入ってきた細菌やウィルスと戦う白血球やリンパ球を助けるビタミンC、腸のはたらきを良くする食物繊維など、体にいい栄養素がたくさん含まれているので、しっかり食べてほしい食品です。

野菜から食べてみよう！



苦手な野菜がある人は、お腹がすいているときに野菜から食べると美味しく感じやすいですよ。



また、ひと口目を野菜から食べ始めると、食べすぎや病気を防いでくれる良い効果があります。





多くの方が不足している食物繊維

食物繊維には、便秘の予防をはじめとする整腸効果や血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など大切な働きがあります。

しかし、多くの日本人が不足気味の傾向にあると言われています。

野菜を1日に350g以上食べて、食物繊維をしっかり摂りましょう！



今日の給食では、
230gの野菜を
摂ることができません。



野菜350gを
目指し、あと
114gをお家で
食べましょう！



48g

75g

113g