

令和7年7月23日の給食

しっかり食べよう！

野菜350 (さんごーまる)



今日の給食は・・・野菜が約**252g**

350gまであと98gです！

足りない分はお家で食べましょう！



★ 果物(冷凍みかん)

★ 牛乳

1日1日
350g以上の
野菜を食べま
しょう

187g

65g

★★★ 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

★ 大根わかめサラダ

☺ 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)

とは・・・



「野菜350」は、健康づくりのための八王子市の取り組みの一つで、野菜を1日に350g以上食べて、毎日を元気に、病気も予防しましょう！という目標です。



ふむ：
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。



野菜を1日に350g以上食べて、毎日を元気に過ごし、病気も予防しましょう！



野菜には、体にいい栄養素がたくさん！



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。野菜をたくさん食べて、食物繊維をしっかり摂りましょう！



カリウム



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、塩分の摂り過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。

