

令和7年8月29日の給食 やさい(8月31日)の日献立

しっかり食べよう！

野菜350 (さんごーまる)



8月31日は、日付の語呂合わせから
「野菜の日」。いつもより意識して野菜
をたくさん食べましょう！

今日の給食で
食べる野菜の量は
196g。

あと154gは、
おうちで
食べましょう！

★ 果物(フルーツミックス缶)

★ きゅうりの南蛮漬け
☺ 八王子産きゅうり使用

★ 牛乳

野菜
35g

野菜
50g

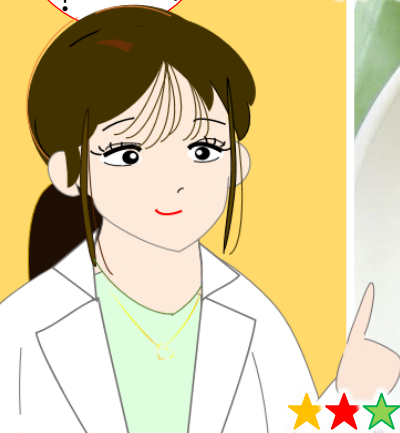
★★★ 中華丼

野菜
111g

★ ワンタンスープ

☺ 八王子産にんじん、根しょうが使用

☺ 八王子産にんじん、長ねぎ使用



しっかり食べよう！

野菜350 (さんごーまる)

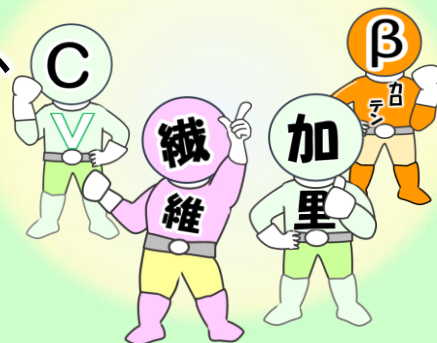


「野菜を1日350g摂りましょう」は、
国で取組んでいる計画『健康日本21』
で目標として掲げている野菜摂取量で
す。



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！



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。

カレーライスや丼ものだけで
は、野菜が不足してしまいます。



プラス
一品！

そんな時はプラス一品！

副菜の小鉢をつけたり、野菜がたっぷり
入ったスープをつけたりと野菜料理を
意識して加えるとバランスがよい食事にな
ります。

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！

