

令和7年5月20日 火曜日

野菜350

★野菜の南蛮漬け

😊八王子産きゅうり、大根使用

★牛乳

★厚焼き卵

😊八王子玉ねぎ使用

★わかめごはん

★★じゃが芋のそぼろ煮

😊八王子産玉ねぎ使用

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。

病気を予防し、毎日健康で元気に過ごしていけるように「野菜を1日350g以上食べましょう」という目標があります。



野菜には、風邪を予防する「ビタミンC」やおなかの調子を良くする「食物繊維」などが含まれています。体に必要な栄養素がたくさん入っているので、しっかり食べましょう。

今日のメニューは・・・野菜が約**165g**



野菜の南蛮漬け
55g

厚焼き卵
30g

じゃが芋のそぼろ煮
80g



350gまであと185gです！
足りない分はお家で食べましょう！

