

令和7年10月20日 月曜日

野菜350

★果物(みかん)

★コロコロサラダ
☺️八王子産きゅうり使用

★牛乳



★★メキシカンライス
☺️八王子産ピーマン使用

★★キャベツのクリーム煮
☺️八王子産キャベツ使用

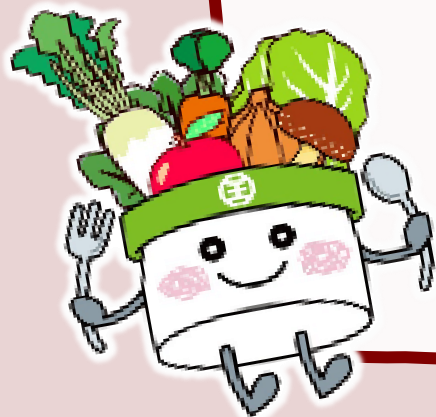
しっかり食べよう！

野菜350(さんごーまる)

「野菜を1日350g摂りましょう」は、
国が取り組んでいる計画『健康日本21』で、
目標として掲げている野菜摂取量です。

日本では毎年、国民の健康と食事について
調べています。そこで、7歳～14歳が毎日食
べている野菜の量は目標より少ないことが
わかりました。

野菜をたくさん食べるためには、
意識して食べることが大切
ということがわかります。



今日のメニューは・・・**野菜が約221g**



**コロコロサラダ
70g**

**キャベツのクリーム煮
104g**

**メキシカンライス
47g**



**350gまであと129gです！
足りない分はお家で食べましょう！**