

令和7年11月5日 水曜日

野菜350

★スイートポテト
☺️八王子産さつまいも使用

★わかめサラダ
☺️八王子産キャベツ、にんじん使用

★牛乳



★コッペパン

★★ポークビーンズ
☺️八王子産にんじん使用

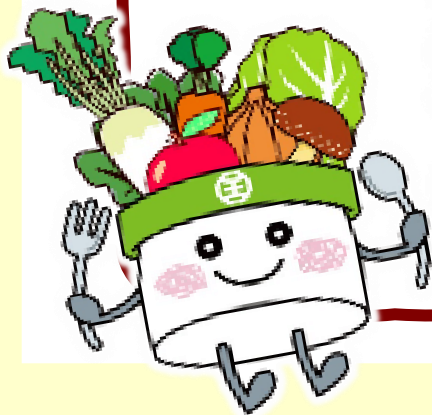
しっかり食べよう！

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 135g**



わかめサラダ
55g

ポークビーンズ
80g



350gまであと215gです！
足りない分はお家で食べましょう！