

令和7年12月1日 月曜日

野菜350

★ひじきと切干大根のサラダ
☺八王子産にんじん使用

★牛乳



★ ★ ★中華丼

☺八王子産にんじん、白菜、根しょうが使用

★わかめスープ

☺八王子産長ねぎ使用

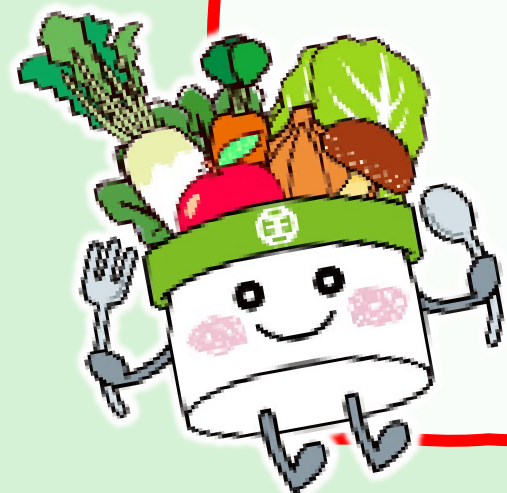
しっかり食べよう！

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。

ひと口目を野菜から食べ始めると、食べすぎや病気を防いでくれる良い効果があると言われています。

苦手な野菜がある人は、
お腹がすいているときに
野菜から食べると美味しく
感じやすいですよ



今日のメニューは・・・野菜が約**200g**



ひじきと
切干大根のサラダ
40g

わかめスープ
45g

中華丼
115g



350gまであと150gです！
足りない分はお家で食べましょう！