

令和8年2月20日 金曜日



野菜350

★果物(はるみ)



★中華サラダ

☺八王子産にんじん、キャベツ



★牛乳



★マーボー豆腐

☺八王子産長ねぎ、にんじん

★ごはん

★きのこと卵のスープ

☺八王子産にんじん、小松菜、卵



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。

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
わかってるのだ。

野菜をたくさん食べるには…

- * 3食しっかり食べる。
- * 主食、主菜、副菜を意識してそろえる。
- * 野菜は加熱調理し、かさを減らす。

この時期、お鍋などもおすすめなのだ。



今日のメニューは・・・**野菜が約199g**



中華サラダ
74g

きのここと卵のスープ
65g

マーボー豆腐
65g

350gまであと151gです！
足りない分はお家で食べましょう！