

令和8年2月12日 木曜日

【野菜350】



八王子市学校給食センター元横山

令和8年2月12日 木曜日



野菜たくさん食べるには

- *3食 しっかり食べるようにしましょう。
- *主食、主菜、副菜 を意識してそろえましょう。
- *加熱調理は野菜のかさを減らし、たくさん食べることができます。
この時期、お鍋などもおすすめです。

野菜350
(さんごーまる)



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

今日の給食の
野菜

218g

