

令和7年6月11日 水曜日

野菜350!

★ミニトマト  
☺️八王子産

★牛乳

★コロコロサラダ  
☺️八王子産大根、きゅうり使用

★★きんぴらサンド

★★★キャベツのクリーム煮  
☺️八王子産キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー使用

# 野菜350！



「野菜を1日350g摂りま  
しょう」は『健康日本21』が目標  
として掲げる野菜摂取量です。  
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ります。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。

