

令和7年6月11日 水曜日

野菜350！

★大根サラダ

☺八王子産大根、きゅうり使用

★牛乳

★ミニトマト

☺八王子産

★★きんぴらサンド

☺八王子産にんじん使用

★★キャベツのクリーム煮

☺八王子産じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、
にんじん、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。

