

令和7年7月18日 金曜日

野菜350

★アップルポンチ

★牛乳

★★★スパゲティミートソース
☺八王子産玉ねぎ、にんじん、にんにく使用

★大根わかめサラダ
☺八王子産大根、にんじん使用

しっかり食べよう！

野菜350(さんごーまる)

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います。

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

カリウムには、余分なナトリウム（塩分）を体外に出す働きがあるため、塩分の摂りすぎを調整してくれます。

減塩しつつ、野菜もたっぷり食べると高血圧などを予防し、血管を健康に保てます。



今日のメニューは・・・野菜が約**252g**



大根わかめサラダ
65g



スパゲティ
ミートソース
187g

350gまであと98gです！
足りない分はお家で食べましょう！