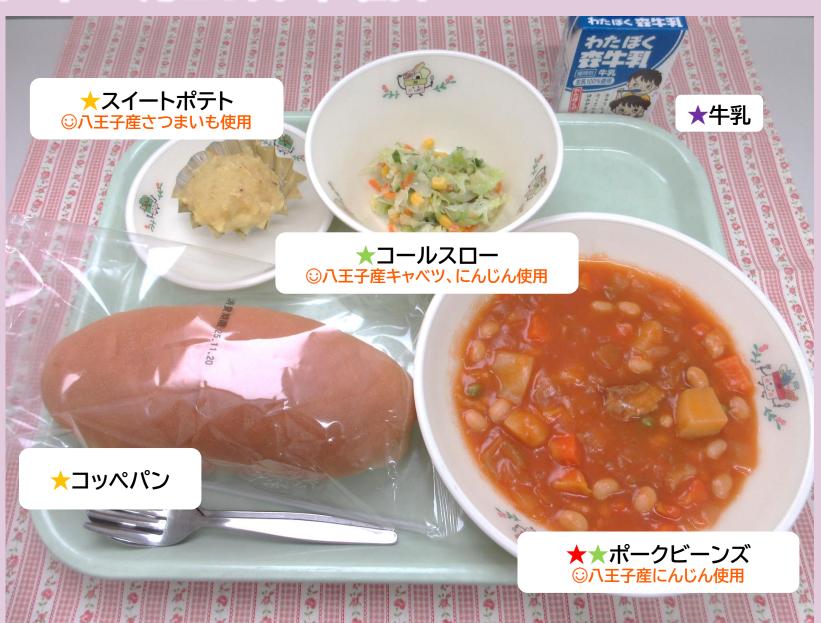
令和7年11月20日 木曜日



八王子市学校給食センター楢原第二調理場

令和7年11月20日 木曜日



八王子市学校給食センター楢原第二調理場

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。

日本では毎年、国民の健康と食事に ついて調べています。そこで、7歳~ 14歳が毎日食べている野菜の量は目 標より少ないことがわかりました。

野菜をたくさん食べるためには、意 識して食べることが大切ということが わかります。