

令和7年11月20日 木曜日

★スイートポテト  
☺八王子産さつまいも使用

★牛乳

★コールスロー  
☺八王子産キャベツ、にんじん使用

★コッペパン

★★ポークビーンズ  
☺八王子産にんじん使用

# 令和7年11月20日 木曜日

しっかり食べよう！  
**野菜350**（さんごーまる）



スイートポテトは手作り  
しています！



「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。

