

令和7年12月23日 火曜日

野菜350

★ツナと大根のサラダ

☺八王子産にんじん、だいこん使用

★牛乳

★★★中華丼

☺八王子産にんじん、はくさい使用

★わかめスープ

☺八王子産ながねぎ使用

令和7年12月23日 火曜日



# 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。

