



★アップルポンチ

★牛乳

★★スパゲティミートソース  
☺八王子産にんじん使用

★オニオンドレッシングサラダ  
☺八王子産キャベツ、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。



## 野菜を350g食べるには・・・

1日に小鉢、小皿料理の副菜5～6皿分  
1食あたり2皿 を食べると、野菜を350g  
摂ることができると言われています。

サラダ、お浸しなどのほかに、  
・具たくさんの味噌汁・・・1皿分  
・量が多い野菜炒め・・・2皿分 として  
数えることができます。

このように考えると、1日350gの野菜  
も食べることができそうですね。

