



令和8年1月16日の給食

さんごーまる



しっかり食べよう！野菜350



「野菜を1日350gとりましょう」は、国の『健康日本21』が目指している目標です。

八王子市でも、それを目指して、「しっかり食べよう！野菜350」という取り組みをしています。



今日の給食
の野菜の量
175g

130g

★くし型ポテト

★牛乳

★中華たまごスープ
◎八王子産にんじん使用

45g



★★ マーボー大根
◎八王子産だいこん、
ながねぎ、にんじん使用

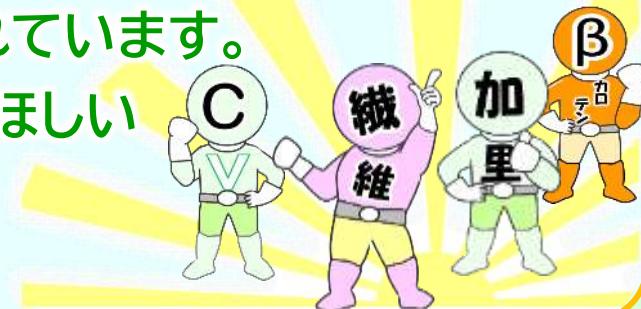
★ごはん





野菜には、 β カロテン、各種ビタミン類、カリウム、食物纖維など、体にいい栄養素がたくさん含まれています。

しっかり食べてほしい
食品です。



旬の野菜を食べよう！

1年中お店で売られている野菜も多いですが、それらの野菜にも旬があります。

旬の時期のものは、おいしくて栄養もたっぷりです！

給食では旬の野菜をたくさん使っています。



野菜から食べてみよう！



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い感じやすいですよ。



また、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。



野菜から食べることは、中学生にもおすすめです。

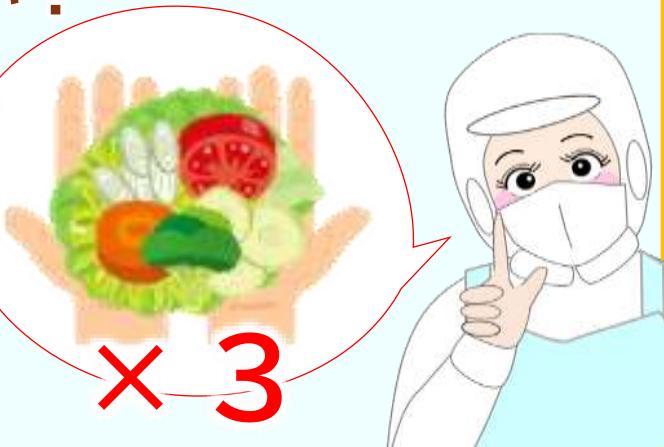
野菜をしっかり食べることにつながり、血糖値が安定して集中力を維持できるなどの良い効果があります。



野菜350gってどのくらい？

両手を広げてお皿に見立て、
手のひらの上にこんもりのる
量が1食分の野菜です。

両手のひら3杯分の野菜が
1日分です。



親方

どうしたんだい？

しゃぶ台の上

に野菜が山積み

「健康に注意」と
書かれてたんだと