



# 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**

★ くし型ポテト

★牛乳

130g

★ 中華たまごスープ

☺ 八王子産にんじん使用

45g

★ ごはん

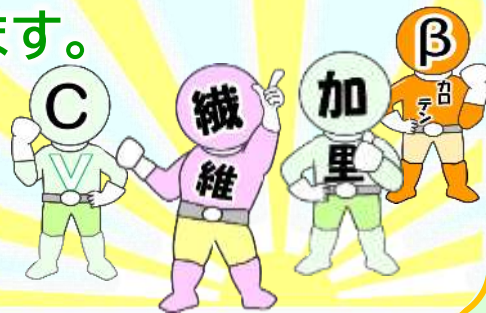
★★ マーボー大根

☺ 八王子産だいこん、  
ながねぎ、にんじん使用

野菜苦手...



野菜には、βカロテン、各種ビタミン類、カリウム、食物繊維など、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  
く感じやすいですよ。



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。



× 3

