

令和8年7月24日 金曜日

野菜350

★すいか

★牛乳



★★★スパゲティミートソース
☺️八王子産玉ねぎ、にんじん、にんにく

★大根わかめサラダ
☺️八王子産大根、にんじん

しっかり食べよう！

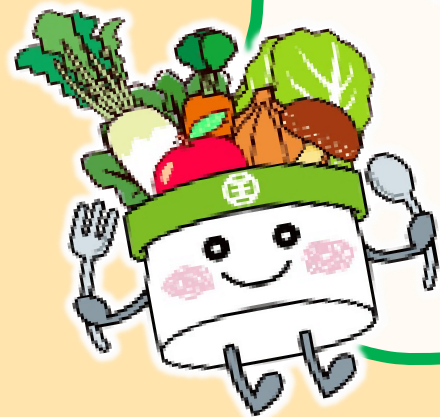
野菜350(さんごーまる)

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。

病気を予防し、毎日健康で元気に過ごしていけるように「野菜を1日350g以上食べましょう」という目標があります。

カリウムには、余分なナトリウム（塩分）を体外に出す働きがあるため、塩分の摂りすぎを調整してくれます。

減塩しつつ、野菜もたっぷり食べると高血圧などを予防し、血管を健康に保てます。



今日のメニューは・・・野菜が約**207g**



大根わかめサラダ
65g

スパゲティ
ミートソース
142g



350gまであと143gです！
足りない分はお家で食べましょう！