

令和8年6月15日 月曜日

野菜350!



★冷凍みかん

★牛乳

★三色サラダ

☺八王子産大根、きゅうり使用

★★きんぴらサンド

★★キャベツのクリーム煮

☺八王子産キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも使用

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。

