

令和8年4月23日(木)

野菜350!

★ オレンジポンチ

★ 牛乳



★ ミートソース

★ スパゲティ

★ フレンチサラダ

☺八王子産きゅうり

令和8年4月23日(木)



野菜350

生活習慣病予防のために、野菜を1日に350g以上食べることをすすめています。

日本人は野菜がたりない!?



日本人(20歳以上)の1日あたりの野菜摂取量は

平均256g

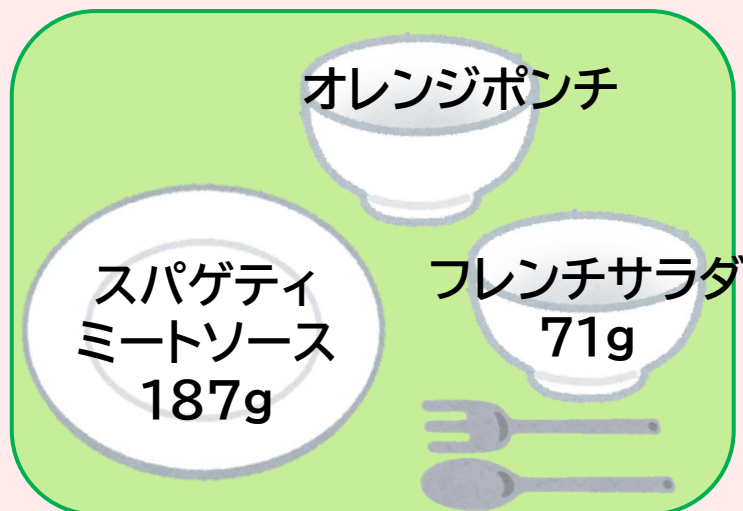
あと
100g!



特に、20-40歳代の摂取量が低いです!

給食で野菜を食べる習慣を身につけて大人になっても健康にすごせるようにしたいですね!

令和8年4月23日(木)



給食の野菜の量は
258gです！



あと**92g**です！
残りはお家で食べて
350gを目指しましょう