

が ち
8月31日は

や さい ひ
野菜の日



8、9月
きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

が ち さい ひ
8月31日は、「野菜の日」です。

ちいき やさい きゅうしょく
地域でとれた野菜を給食でも

せっきよくてき と い
積極的に取り入れています。



やさい にち ぐらむ しょうがくせい ぐらむ もくひょう た
野菜は1日350グラム（小学生は300グラム）を目標に食べる

ことがすすめられています。

350グラムってどのくらいでしょうか？

なま おとな りょうて ばい かたて ばい めやす
生だと大人の両手3杯、ゆでたものなら片手3杯が目安です。

きゅうしょく する ぐらむ やさい
給食では汁やサラダなどで100～150グラムの野菜がとれる

ようい こんだて た
ように献立を立てています。



きゅうしょく まいにち
給食にも毎日たくさんの

やさい つか
野菜が使われています。

もりもり食べて元気な

からだ つく
体を作ってくださいね！



6月 きゅうしよく
松本市学校給

ゆうびん
食センター