



Table with columns: 日, 献立名, 主な材料と体の中での働き (エネルギー, たんぱく質, ビタミン・無機質), 栄養価. Rows include meals like ロールパン, カレー風味のラタトゥイユ, ご飯, etc.



Table with columns: 日, 献立名, 主な材料と体の中での働き (エネルギー, たんぱく質, ビタミン・無機質), 栄養価. Rows include meals like とうもろこしご飯, 鶏肉のみそマヨネーズ焼き, etc.

栄養価の平均(常食) エネルギー: 712 kcal たんぱく質: 32.3g 脂質: 22.9g 食塩: 2.4g ※ 事情により献立を変更することがあります。加工品は品名を表示しています。原材料はお問い合わせください。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人や昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もい...

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

Three boxes defining 主食 (Main), 主菜 (Main Dish), and 副菜 (Side Dish) with examples like ごはん, パン, めん類, 肉, 魚, 大豆, etc.

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

Two boxes for 牛乳・乳製品 (Milk/Dairy) and 果物 (Fruit) with illustrations of milk, yogurt, banana, watermelon, etc.

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、小魚などのカルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

