

令和8年9月18日 金曜日

SDGs週間

★果物(ピオーネ)

★じゃこキャベツ
☺八王子産しょうが使用

★牛乳

★豚肉の生姜焼き
☺八王子産しょうが使用

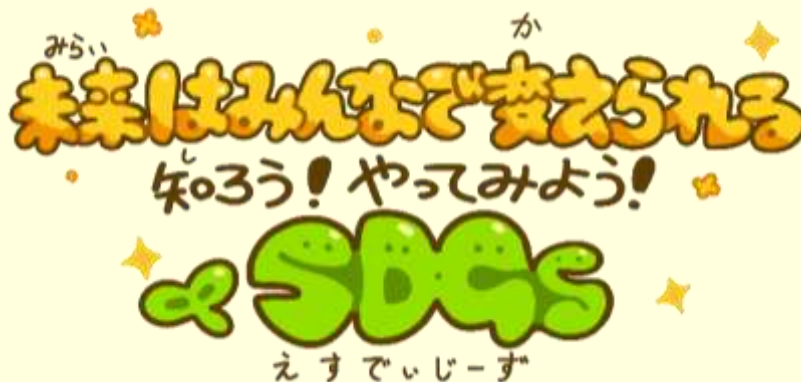
★ごはん

★みそ汁
☺八王子産長ねぎ使用

八王子市学校給食センター はちっこキッチン元八王子



すべての人に健康と福祉を



日本では過剰な栄養摂取や、貧困による栄養不足、偏った食生活による栄養バランスの乱れといった問題があると言われています。

生涯にわたり健康にすごすためには、食生活はとても重要です。



すべての人に健康と福祉を

ご飯と汁を基本に主菜、副菜を組み合わせでバランスよく

【主菜 肉・魚・豆・卵など】

いろいろな種類の
たんぱく源を摂る
ようにしましょう。



【副菜 野菜・海藻・きのこ】

食物繊維、ビタミン、
ミネラルを摂ることが
できます。



【主食 ごはん】

炭水化物が多く含まれ
ています。塩分や脂質も
なく、腹持ちもいい！



【汁物】

野菜をたっぷり入れる
と、副菜の役目も果たせ
ます。薄味がポイント！



ごはんと汁を基本に、主菜、副菜
を組み合わせで食べましょう！