

令和8年4月24日(金)

★油揚げと小松菜の煮びたし

☺八王子産小松菜

★牛乳

★茎わかめのしょうが炒め

★厚焼き卵

★ごはん

★田舎汁
☺八王子産大根

3 すべての人に
健康と福祉を



毎月「SDGs×食」に関する情報を発信し、
子どもたちの健やかな成長を応援します！

まずは、1日3回バランスよく食べることが基本！

人それぞれのライフスタイルに合わせて工夫しましょう

● 朝練があって朝ごはん食べるの大変…

早寝をして朝ごはんを食べる時間を確保しよう！
午前中が元気に過ごすためのエネルギーをしっかり摂ろう！

● 塾や習い事で夜ご飯を食べる時間がない…

行く前に軽食、帰ってきたら軽めに夕食で
1日4回に食事を分ける

SDGsのロゴがリニューアル!

東京造形大学の生徒に、食育メモや教材に使用するSDGsのロゴを制作してもらいました!



◀平岡 布由さんが作成

明るくてポップなイメージになるようにデザインしてくれました!

◀井元 芽衣さんが作成



1人1日あたりおにぎり1個分の食べ物が捨てられていることからおにぎりをモチーフにしました。SDGsの2番の目標に近い色を使用して、SDGsとの関連性を強調してくれました!