

令和8年9月15日 火曜日

SDGs週間



★じゃこキャベツ
☺八王子産にんじん使用

★牛乳

★果物(みかん)

★豚肉の生姜焼き
☺八王子産しょうが、玉ねぎ使用

★ごはん

★豆腐とわかめのみそ汁
☺八王子産長ねぎ、だいこん使用

八王子市学校給食センター はちっこキッチン檜原(第二)

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。

ご飯と汁を基本に主菜、副菜を組み合わせるとバランスよく

【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！



日頃からぜひ食べてほしい組み合わせは、
ごはんと汁を基本に主菜、副菜を組み合わせた和食です。