

令和8年9月15日(火)

SDGs週間



★じゃこキャベツ

☺八王子産しょうが

★豚肉のしょうが焼き

☺八王子産しょうが・玉ねぎ

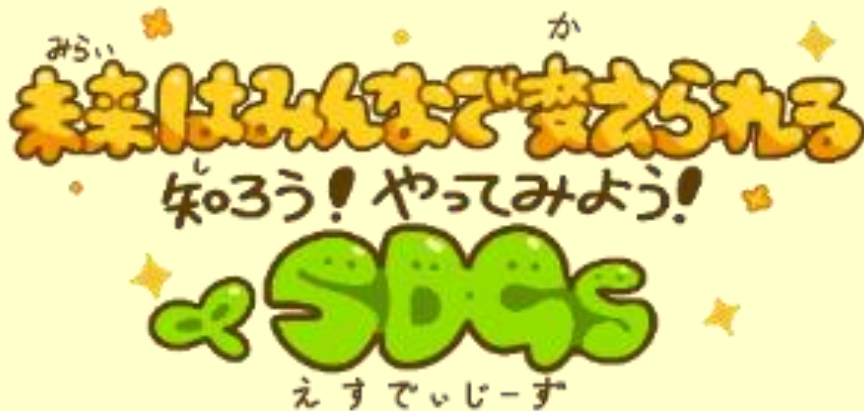
★牛乳

★果物(みかん)

★ごはん

★けんちん汁

☺八王子産長ねぎ



15日～18日は
SDGsをテーマにした
献立を実施します！



すべての人に 健康と福祉を



食べすぎ、栄養過多



栄養不足



朝食 昼食 夕食

栄養バランスの崩れ

日本には、これらの栄養問題があります。生涯にわたり、
元気に活動するために、食生活を見直すことも大切です。

ご飯と汁を基本に主菜、副菜を 組み合わせてバランスよく

【主菜】

肉・魚・豆・卵などのたんぱく源です。油の摂りすぎには注意！



【副菜】

野菜・海藻・きのこなどが多く含むおかずです。



【主食】

炭水化物が多く含まれています。ご飯は、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！