

Table with columns: 日付曜日, 献立名, 主な働きと材料名 (subdivided into 体をつくる基になる, 体の調子を整える基になる, エネルギーの基になる), だし等, 栄養価 (エネルギー, たんぱく質). Rows include meals like 牛乳 ごはん 鶏ごぼう汁, 牛乳 コッペパン ジャがいものペーコン煮, etc.

Table with 2 columns: 基準値, 820kcal, 30g

スポーツと栄養について考えよう
成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに適度な運動をしなければ、じょうぶな体をつくることができません。どのような食事をとればよいのか、考えてみましょう。

基本は1日3食バランスよく!!
朝食 昼食 夕食
スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。

主食 / ごはん
主菜 / 豚肉のしょうが焼き
副菜 / 野菜のグリル
副菜 / ほうれんそうのおひたし
汁物 / みそ汁
果物 / 牛乳

不足しがち 鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう
間食区 食卓区
牛乳やドライフルーツなどを! 果物や野菜料理を1品追加してみよう!

11月24日は《和食の日》

自然の恵みを生かす日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康にもよいと世界的に注目されています。日本の食文化を未来に伝えましょう。

今日の佐世保産(予定)

米 牛乳 なす 煮干し パセリ
れんこん お魚コロッケ
大根 レタス さつまいも

今日の長崎県産(予定)

ほうれん草 ねぎ
えのきたけ しいたけ
はくさい みかん
わかめ ひじき ブロccoli

