

令和7年1月22日 木曜日

【SDGs】



★ 野菜サラダ

☺八王子産ブロッコリー、キャベツ、にんじん使用

★牛乳



★ 紅マドンナ



★ いかのねぎ塩焼き

☺八王子産ながねぎ使用



★ ごはん



★★★ 肉じゃが

☺八王子産にんじん使用

# 令和7年1月22日 木曜日



## 健康的な食事を心がけよう！

○健康的な食事を心がけよう！

健康的な食事でおすすめるのは「日本型食生活」です！

- ☑ 主食(ごはん)を中心に、
  - ☑ 主菜(肉・魚・豆製品など)、
  - ☑ 副菜(野菜・海そうなど)に加え、
  - ☑ 適度に牛乳、乳製品や果物
- も加わったバランスのとれた食事です。

## 給食の栄養バランスは理想的



## 和食で「食料自給率」もアップ！

ごはん中心の和食とパン中心の洋食の一番大きな違いは、食料自給率です。和食を食べて食料自給率を上げましょう！