

令和7年10月9日 木曜日

スポーツの日



★果物(みかん)

★ごはん

★牛乳

★野菜のごまドレッシング
☺八王子産キャベツ、きゅうり使用

★鶏のレモンしょうゆ

★呉汁
☺八王子産だいこん、ながねぎ、こまつな使用

令和7年10月9日 木曜日



☆☆☆☆☆
食事バランスばっちり!
五つ星そろえて**体力アップ**



五つ星は、主食、副菜、主菜、乳製品、果物で、星の大きさは食べる量を表しています。

スポーツ選手の多くは、この5つがそろった食事を心がけて体づくり、体力づくりをしています。

