

令和7年10月9日(木)

スポーツの日

★果物(みかん)

★牛乳

★煮びたし
☺八王子産こまつな

★鶏のレモンソース

★ごはん

★呉汁
☺八王子産だいこん、ながねぎ

★★★★★
五つ星 そろえて **食事バランスばっちり！**
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。