

令和7年4月30日 水曜日



★☆☆じゃこキャベツ
☺八王子産キャベツ、小松菜使用

★牛乳

★☆☆いかのネギ塩焼き
☺八王子産長ねぎ使用

★ごはん

★☆☆肉じゃが

令和7年4月30日 水曜日



127kgのじゃが芋を
一口大にカット



十分なエネルギーをとろう！

エネルギーを作るには炭水化物、脂質、ビタミンが必要です。炭水化物が足りないと、たんぱく質もエネルギー源として使われるため、体の筋肉量が減り、疲れやすくなったりします。成長や健康維持のためには、十分なエネルギーがつけられるよう必要な栄養素を摂取することが重要です。毎日しっかり食べましょう。

エネルギーが不足すると...



消化器系、
心臓・血管
の機能低下

免疫力の低下



精神的に不安定
になることも