

※成長期の子どもたちの健康な体作りを考えた献立です。栄養バランスや分量等ご参考になさってください。

Table with columns for days of the week (1日(金) to 12日(火)) and rows for menu items and their quantities. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量 (g)' column.

Continuation of the menu table for 14日(木) and 15日(金), including menu items and their quantities.

卒業おめでとう! ご卒業おめでとうございます. わたしたちのからだは毎日の食べ物でできています。成長期の中学生には、栄養バランスの取れた食事を規則正しくとることが、すこやかな成長のためにも望ましいです。

いつまでも健康的な生活をおくるために、わたしたちが意識したい6つのポイント. Includes illustrations and text for: 間食・夜食をとりすぎない, 好きなものばかり食べない, 無理なダイエットをしない, サプリだけに頼らない, ファストフードはほどほど, 適度な運動を心がけよう.

「食」にまつわるさまざまな問題や課題. Includes a graph titled '食料自給率の推移 (農林水産省)' showing a decline from 83% in 2000 to 67% in 2022, and text boxes discussing '年々低下する食料自給率', '食品添加物の取りすぎ', and '食品廃棄率'.

今月の産地地消は. Includes a section for '産地表示・賞味期限偽装' with text: '何を基準に食品を選ぶべきか? 「食」は大きく揺れ動いている'.

米・米粉・米粉パン・米粉団子・卵・オムレツ・金ごま・はくたくうどん... 1:1群(たんぱく質) 2:2群(無機質) 3:3群(カロテン) 4:4群(ビタミンC・他) 5:5群(炭水化物) 6:6群(脂質) 3月分栄養素等平均摂取量 エネルギー; kcal, たんぱく質; g, 脂質; g, カルシウム; mg, 鉄; g, ビタミンA; μgRE, ビタミンB1; mg, ビタミンB2; mg, ビタミンC; mg, 食物繊維; g, 食塩相当量; g