

12

月の献立



※対応食が通常食と異なる場合は赤字で記入しています。

通常食

対応食

通常食

対応食

通常食

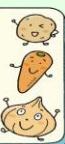
対応食



12月の給食目標 食事と健康について 考えよう



日本では食生活の課題として、「野菜の摂取量が少ないこと」が挙げられます。野菜にはビタミンや食物繊維など、体を健康に保つのに欠かせない成分がたくさん含まれているので、きちんと摂ることが重要です。



一食当たりの
目安量(120g)は
生の場合、両手一杯分



加熱して「かさ」を
減らすと、片手一杯分に
収まります