

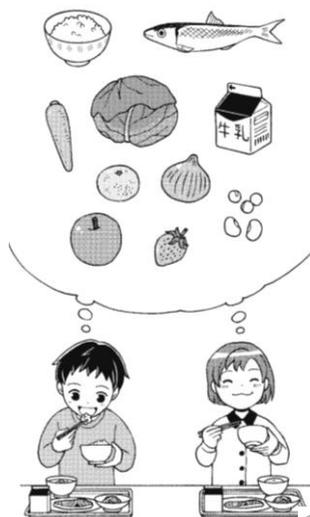
※献立は変更になることがあります。

Table with columns for date, menu, ingredients, and nutritional information. Includes a large '卒業おめでとう' section in the middle.

卒業おめでとうございます。



©少年写真新聞社2025



©少年写真新聞社2024

食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
適度な運動とバランスのよい食事、適正体重の維持を。
主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
ごはんなどの穀類をしっかりと。
野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。
日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
「食」に関する理解を深め、食生活を見直して見ましょう。