

献立表

3月

文京六中

2日(木)

炒飯・珍珠丸子

中華スープ・牛乳

804 kcal

33.8g

7日(火)

ソース焼そば

フルーツヨーグルト

815 kcal 牛乳

31.3g

3日(金)

五目ちらし寿司

えびしんじょ汁

いちじ 牛乳

792 kcal

34.8g

ひな祭



6日(月)

香コチ、フパン

マカロニグラタン

野菜サラダ・牛乳

852 kcal

32.8g

9日(木)

いかめし 牛乳

けんちんうどん

781 kcal きよみ

29.8g

10日(金)

カレーライス

ひよこ豆サラダ

ミルクゼリー・牛乳

882 kcal

30.6g

8日(水)

ソフトフランスパン

ポテトミートグラタン

ブロッコリーサラダ

862 kcal 牛乳

33.9g

祝卒業

16日(木)

乳酸飲料

赤飯・とりからあげ

魚照り焼・磯辺あえ

かきたま汁



サウナラ

オゲンキテ

3年生の

門出を祝

赤飯を作ります

1Ashu

リクエストデザート

14日(火)

ニ色サンド

コーンスープ・牛乳

フルーツポンチ

812 kcal

28.9g

13日(月)

ごはん

ひじきふりかけ

大豆チズコロッケ

切り干し大根ゆかり

牛乳

865 kcal

32.2g

15日(水)

キムチ炒飯

野菜揚げ餃子・牛乳

中華スープ

813 kcal

30.8g

アングー
ライン
のある献立は
アンコールメニュー
です

21日(火)

ミルクパン・ポテチズ焼

ポークビーンズ・ガリックサラダ

802 kcal 牛乳

32.1g

22日(水)

ごはん・牛乳

豆腐と野菜の煮物

ししも磯辺あけ

華風漬

804 kcal

30.7g

23日(木)

セコ・デ・ポンジョ

コーンサラダ

プリン

869 kcal

31.9g

1Ashuの
リクエストデザート

kcalはエネルギー
量はたんぱく質量です

これで元気!

子供の時からの食事や生活スタイルが大人になってからの病気を防ぎます。

朝ごはんを食べないと・・・

- ① 脳がしっかり働けない。
- ② 空腹では授業に集中できない。
- ③ 夕食を食べ過ぎなくて、朝食をしっかりと食べるのが健康のヒケツ。



甘い物は食べすぎない 清涼飲料の飲み過ぎに注意!

- ① 1本に20～30gの砂糖が含まれています。(砂糖のとり過ぎになる)
- ② 清涼飲料のリン酸は体内の大切なカルシウムを排泄する。(カルシウム不足になる)
- ③ お茶とお菓子など組み合わせを考えよう



塩分 とりすぎに注意!!

- ① インスタントラーメンなど食べ過ぎない
- ② 塩辛いお菓子は少なく。(スナック菓子等)
- ③ 薄味に慣れましょう

塩分

高血圧

塩分



カルシウムを摂ろう

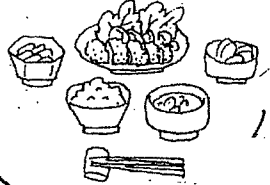
<カルシウムの働き>

- ① 骨を丈夫にする。
- ② イライラをしずめる。
- ③ 出血した時に血を凝固させる。
- ④ 心臓や脈拍を正常に保つ。



海藻・小魚・牛乳
小松菜などに多く
含まれています。

主食・主菜 副菜・汁物 をそろえて食べよう



栄養
バランスが
大切!

こまめに動く生活をしよう

“脂肪の貯金”を していませんか?

脂肪を蓄えすぎる＝肥満
太りすぎると生活習慣病にかかり
やすくなります。

バランス

食べ物から
得る
エネルギー

消費した
エネルギー



もっと魚を食べよう!

魚の脂肪の成分中の
DHA・EPAが血流を良く
して、生活習慣病
を予防します。

カルシウム

ビタミン

タウリン



脂肪—— コレステロールを少なく
して、血圧を正常に保つ。

DHA・ドコサヘキサエン酸

EPA・エイコサペンタエン酸

動物性脂肪
肉・卵
乳製品

植物性脂肪
魚・大豆
米・コーン

バランスよく▲食べよう

なんでも
自分でする



家の手伝い
をする



外遊び・
スポーツをする



規則的な生活をする

早寝・早起き
朝ごはん



心にゆといを!
(休養)

