



Table with columns: 日曜 (Day), 主食 (Main Dish), 飲み物 (Beverage), おかず (Side Dish), 赤:体を作るもとになる食品 (Red: Food for building body), 緑:体の調子を整える食品 (Green: Food for adjusting body condition), 黄:熱や力のもとになる食品 (Yellow: Food for heat/energy), エネルギー (Energy). Rows include meals like 1木 ごはん, 2金 食パン, 5月 สปาゲティ, etc.

\* 太字の食材は高山産を使用予定です。
\* 材料の都合で献立が変わることがあります。

基準値
エネルギー: 650kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 18.1g 塩分: 2.0g

平均値
エネルギー: 636kcal たんぱく質: 26.2g 脂質: 21.7g 塩分: 2.7g



寒さに負けない生活習慣を心がけよう

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



あなたは指先 ちょこっとさん?

「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていますか? これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

