



Main table with columns for Date, Main Dish, Drink, Side Dish, and Nutritional Information (Energy, Protein, Fat, Salt).

* 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:632kcal たんぱく質:26.1g 脂質:21.9g 塩分:2.6g



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。



あなたも指先 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同じかわりません。石けんですっかり手を洗う習慣をつけましょう。

