

WEB版

Table with 8 columns: Date, Day, Meal, Menu, Allergen, Heat/Protein, Blood/Bone, Vitamin, and Note. Rows include meals like 'ごはん', 'めん', 'パン' with ingredients like '豚肉', '小麦', '大豆'.

- 1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの21品目)のことをいいます。

しっかり食べて頭脳フル回転!

脳と栄養、一見何の関係もないように思えますが、脳の開店を早く、記憶力を高めるのには実は様々な栄養素がかかわっているのです。

Infographic with 5 columns: 炭水化物 (Carbohydrates), 海藻類 (Seaweed), 大豆・豆類・ごま (Soybeans), 青魚 (Blue fish), 根菜類・緑黄色野菜 (Root vegetables). Each column explains the benefits for brain health.

Cloud-shaped graphic with text: たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

Graphic with text: バランスよくとろう! 成長期に大切なたんぱく質. Includes illustrations of children and food items like fish and vegetables.