

Main table containing 14 columns of menu items (e.g., 牛乳, ごはん, 卵) and their corresponding quantities for each day from 2日(水) to 17日(木).

中間テスト

Main table containing 14 columns of menu items (e.g., 牛乳, ごはん, コロッケ) and their corresponding quantities for each day from 18日(木) to 31日(木).

1年・2年のみ

2年・3年のみ

生活習慣病に気を付けよう
生活習慣病は脂質や塩分、糖分の摂り過ぎなど、かたよった食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣の乱れが原因で起こります。

生活習慣病を防ぐための食事は...
①野菜を食べる
野菜に含まれる豊富なビタミンや食物繊維などは、生活習慣病を防ぐ効果があります。
②食べすぎに注意する
脂質・糖分・塩分の摂り過ぎは肥満や高血圧の原因になるので量を調節して食べましょう。

