



●飲み物のエネルギーを知ろう

[illegible]

	『無』 『ノン』 などの表示 100g または 100ml あたり	『低』 『オフ』 などの表示 100g または 100ml あたり
エネルギー	5kcal 未満	20kcal 未満
糖類	0.5g 未満	2.5g 未満



めざまし スイッチ 朝ごはん

給食だより

榮養科



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g 以上)に近づきます

• 2022年8月1日