



| 食品群  | 体内ではたらく    |
|------|------------|
| 赤の食品 | 血や肉、骨をつくる  |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる  |
| 緑の食品 | 体の調子をととのえる |

| 学校給食の<br>栄養基準量 |  | E=エネルギー  | P=タンパク質 | F=脂質   |
|----------------|--|----------|---------|--------|
| 小学校            |  | 650 kcal | 24.0 g  | 21.7g  |
| 中学校            |  | 830 kcal | 41.5 g  | 27.7 g |

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

|                  |                                                                    |                                                                                                         |                                                                                     |                                                                                |                                                          |
|------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て | <div><p>あさ 朝ごはんを しっかり 食べよう</p></div>                               | <div>5月1日(木)<br/>●子どもの日献立<br/>かわしもちが登場♪</div> <div>5月15日(木)<br/>●沖縄本土復帰記念の日<br/>郷土料理のチムシンジが登場します。</div> | 1(木) <div>子どもの日こんだて<br/>※かしわのはっぱはたべないでね</div> <div><br/>ちくわの いそべあげ ごはん たけのこじる</div> | 2(金) <div>欠食:中城南小</div> <div><br/>さかなの カレーやき ごはん とうにゅう とんじる</div>              |                                                          |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 5(月) <div>こどもの日</div> <div></div>                                  | 6(火) <div>みどりの日<br/>振替休日</div>                                                                          | 7(水) <div><br/>ごはん ハヤシ ライス</div>                                                    | 8(木) <div>今日はゴーヤの日♪</div> <div><br/>おいもの たきこみ ごはん ゴーヤーいり ツナマヨあえ</div>          | 9(金) <div>欠食:中城小</div> <div><br/>やきししゃも ごはん イナムドウチ</div> |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 12(月) <div>欠食:中城小6年・津覇小</div> <div><br/>ナムル にくみそ ごはん わかめ スープ</div> | 13(火) <div><br/>クファ ジューシー やさいの ごまみそあえ</div>                                                             | 14(水) <div><br/>ブロッコリー ソテー プレーン オムレツ<br/>コッペパン ジュリエヌ スープ</div>                      | 15(木) <div>沖縄本土復帰記念<br/>毎月第3木曜日は琉球料理の日♪</div> <div><br/>フータシヤー ごはん チムシンジ</div> | 16(金) <div><br/>ちゃんこ うどん ひじきの ごますあえ</div>                |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 19(月) <div><br/>やきぎょうざ ごはん とうふと きのこの チゲスープ</div>                   | 20(火) <div><br/>アンドンスー ごはん とうがんじる</div>                                                                 | 21(水) <div><br/>トマトリゾット ごぼうサラダ</div>                                                | 22(木) <div><br/>もずくどん ごはん さつまじる</div>                                          | 23(金) <div><br/>スパゲティ ナポリタン マセドアン サラダ</div>              |
| こ<br>ん<br>だ<br>て | 26(月) <div>欠食:中城小</div> <div><br/>マーボー豆腐 ごはん はるさめ スープ</div>        | 27(火) <div><br/>ひらつくね ごはん かきたまじる</div>                                                                  | 28(水) <div><br/>とりにくのこうそうやき ミネストローネ<br/>こくとうパン</div>                                | 29(木) <div><br/>えだまめ ごはん キャベツの みそいため</div>                                     | 30(金) <div><br/>こざかなの あまがらめ ごはん じゃがいもと わかめのみ そしる</div>   |

みじたくをきちんとしよう！



でっだ  
お手伝いしてるかな？

5月の第2日曜日は「母の日」です。いつもおうちの人にしてもらっている食事の準備、片づけ、そうじ…。  
「いつもありがとう」の気持ちを込めて、何か1つでもお手伝いをしてみましょう。



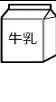
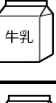
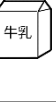
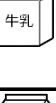
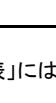
給食で学んだ正しい食器の置き方をおうちでもしてみましょう。



料理をしているところをよく見て、自分ができそうなことは進んでお手伝いしましょう。



いっしょに買い物に出かけて、メニューのアイデアを提案してみるのもいいですね。

| 日  | 曜日 | こんだて<br>毎日牛乳がつきます                                                                                                                          | 主な材料と体内での働き            |                                         |                                       | 調味料<br><br>香辛料                                                                           |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                                                                                                                                            | (あか)<br>血 や 肉<br>骨をつくる | (きいろ)<br>働 力 や<br>体温となる                 | (みどり)<br>体の調子を<br>ととのえる               |                                                                                          |
| 1  | 木  |  ごはん<br>たけのこ汁<br>ちくわの磯辺揚げ<br>もやしのごまあえ<br>かしわもち            | とり肉                    | 米                                       | しいたけ えのき,にんじん,大根,たけのこ                 | しょうゆ,シママース,花かつお                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            | ちくわ,あおのり               | 小麦粉,サラダ油(大豆)                            |                                       | シママース                                                                                    |
|    |    |                                                                                                                                            |                        | 練り白ごま,白すりごま,三温糖,ごま油(ごま)                 | もやし,キャベツ,ほうれんそう,にんじん                  | 酢,しょうゆ,シママース                                                                             |
|    |    |                                                                                                                                            |                        | かしわもち                                   |                                       |                                                                                          |
| 2  | 金  |  ごはん<br>豆乳豚汁<br>魚のカレー焼き<br>野菜のゆかりあえ                       | 豚肉,油揚げ(大豆),豆乳(大豆)      | 米                                       | 大根,にんじん,ごぼう,こんにゃく,長ネギ                 | 赤みそ,白みそ,花かつお                                                                             |
|    |    |                                                                                                                                            | さば                     | さといも                                    | しょうが                                  | しょうゆ,カレー粉,みりん,酒                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            | 糸削り                    | 三温糖                                     | キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん,れんこん               | しょうゆ,酢,ゆかり粉,シママース                                                                        |
|    |    |                                                                                                                                            |                        |                                         |                                       |                                                                                          |
| 7  | 水  |  ごはん<br>ハヤシライス                                            | 豚肉,スキムミルク(乳)           | 米                                       | たまねぎ,にんじん,しめじ,マッシュルーム,セロリ,にんにく        | 赤ワイン,デミグラスソース(小麦・鶏肉),トマトビュレ,ケチャップ,ウスターソース,ハヤシシルウ(小麦・大豆・牛肉),シママース,こしょう,豚がらすスープ(豚肉・鶏肉・りんご) |
|    |    |                                                                                                                                            |                        | じゃがいも,小麦粉,マーガリン(乳・大豆),サラダ油(大豆)          |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            |                        |                                         |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            | ブロッコリー,サラダ             | 三温糖                                     | ブロッコリー,きゅうりに,にんじん,カーネルコーン             | しょうゆ,酢                                                                                   |
| 8  | 木  |  お芋の炊き込みごはん<br>県産厚焼き玉子<br>ゴーヤーいりツナマヨ和え                    | 鶏肉,油揚げ(大豆)             | 米,さつまいも,サラダ油(大豆)                        | しいたけ,にんじん,ねぎ                          | しょうゆ,みりん,酒,シママース,花かつお,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)                                                     |
|    |    |                                                                                                                                            | 県産厚焼きたまご(卵・小麦・大豆)      |                                         |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            | ツナ                     | エッグケアマヨネーズ(大豆),三温糖                      | ゴーヤー,きゅうり,たまねぎ,にんじん,カーネルコーン,大根        | しょうゆ,酢                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                                            |                        |                                         |                                       |                                                                                          |
| 9  | 金  |  ごはん<br>イナムドゥチ<br>焼きししゃも<br>タマナーチャンブルー                    | 豚肉,黄色かまぼこ(大豆)          | 米                                       | とうがん,しいたけ ,こんにゃく                      | 甘口白みそ,シママース,花かつお,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            | ししゃも                   |                                         |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            | 豚肉,豆腐(大豆)              | サラダ油(大豆)                                | キャベツ,にんじん,たまねぎ,にら,もやし,にんにく,しょうが       | しょうゆ,酒,シママース,こしょう                                                                        |
|    |    |                                                                                                                                            |                        |                                         |                                       |                                                                                          |
| 12 | 月  |  ごはん<br>わかめスープ<br>ビビンバ(肉みそ)<br>ビビンバ(ナムル)                 | わかめ,豆腐(大豆)             | 米                                       | とうがん,にんじん,長ネギ                         | しょうゆ,シママース,花かつお,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)                                                           |
|    |    |                                                                                                                                            | 豚肉,大豆                  | ごま油(ごま),片栗粉                             |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            |                        | 三温糖,サラダ油(大豆)                            | 木くらげ,しいたけ,にんにく,しょうが                   | 赤みそ,みりん,しょうゆ                                                                             |
|    |    |                                                                                                                                            |                        | 三温糖,白煎りごま,ごま油(ごま)                       | にんじん,もやし,こまつな                         | しょうゆ,酢                                                                                   |
| 13 | 火  |  クアージュシー<br>魚の塩焼き<br>野菜のごまみそあえ                          | 豚肉,チキアギ(大豆),昆布         | 米,サラダ油(大豆)                              | にんじん,ねぎ,しいたけ                          | 花かつお,シママース,しょうゆ,みりん,酒,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)                                                     |
|    |    |                                                                                                                                            | さば                     |                                         |                                       | シママース                                                                                    |
|    |    |                                                                                                                                            | 鶏肉                     | 練り白ごま,三温糖                               | もやし,大根,キャベツ,ほうれんそう,にんじん               | 甘口白みそ,白みそ,酢,しょうゆ,シママース                                                                   |
|    |    |                                                                                                                                            |                        |                                         |                                       |                                                                                          |
| 14 | 水  |  コッペパン<br>ジュリエンスープ<br>ブレーンオムレツ<br>ブロッコリーソテー             | ベーコン(豚肉),鶏肉            | コッペパン(小麦・乳・大豆)<br>じゃがいも,スパゲティ(小麦)       | キャベツ,たまねぎ,にんじん,セロリ,パセリ                | チキンブイヨン(鶏肉),しょうゆ,シママース,こしょう                                                              |
|    |    |                                                                                                                                            | オムレツ(卵・大豆・セラチン)        |                                         |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            | ウインナー(豚肉)              | サラダ油(大豆)                                | ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,しめじ,カーネルコーン,にんにく   | しょうゆ,シママース,こしょう                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            |                        |                                         |                                       |                                                                                          |
| 15 | 木  |  ごはん<br>チムシンジ<br>フータシャー<br>オレンジ(よてい)                    | 豚肉,豚レバー                | りんごジャム(りんご)                             |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            |                        | 米                                       | 大根,にんじん,こまつな,しょうが,にんにく                | シママース,赤みそ,白みそ,花かつお,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)                                                        |
|    |    |                                                                                                                                            | 卵,ツナ                   | じゃがいも                                   |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            |                        | 麩(小麦・大豆),サラダ油(大豆)                       | キャベツ,もやし,にんじん,からしな                    | しょうゆ,酒,シママース,こしょう                                                                        |
| 16 | 金  |  ちゃんごうどん<br>ひじきのごま酢あえ<br>中華ポテト                          | とり肉,なると,油揚げ(大豆)        | うどん(小麦)                                 | にんじん,キャベツ,大根,長ネギ,しいたけ,こまつな,しょうが       | しょうゆ,みりん,酒,甘口白みそ,赤みそ,シママース,豚がらすスープ(豚肉・鶏肉・りんご),花かつお                                       |
|    |    |                                                                                                                                            | ひじき                    | 白すりごま,三温糖,ごま油(ごま)                       | にんじん,きゅうり,こまつな                        | しょうゆ,酢,シママース                                                                             |
|    |    |                                                                                                                                            |                        | 中華ポテト                                   |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            |                        |                                         |                                       |                                                                                          |
| 19 | 月  |  ごはん<br>豆腐ときのこのチゲスープ<br>やきぎょうざ<br>こんにゃく炒め               | 豆腐(大豆),あさり             | 米                                       | 大根,白菜,えのき,しめじ,にら,にんにく                 | 赤みそ,しょうゆ,シママース,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),キムチ味(リンゴ・大豆)                                               |
|    |    |                                                                                                                                            | ぎょうざ(小麦・大豆・豚肉)         |                                         |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            | 豚肉                     | ごま油(ごま),サラダ油(大豆)                        | こんにゃく,キャベツ,もやし,にんじん,しいたけ              | しょうゆ,シママース                                                                               |
|    |    |                                                                                                                                            |                        |                                         |                                       |                                                                                          |
| 20 | 火  |  ごはん<br>冬瓜汁<br>ウカイリチー<br>アングダンスー                        | 鶏肉,白かまぼこ(大豆)           | 米                                       | とうがん,しいたけ ,こんにゃく,しょうが                 | しょうゆ,シママース,花かつお                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            | とり肉,おから(大豆)            | 三温糖,サラダ油(大豆)                            | にんじん,たまねぎ,木くらげ,ねぎ                     | しょうゆ,みりん,シママース,花かつお                                                                      |
|    |    |                                                                                                                                            | 豚肉,糸削り                 | 三温糖,白煎りごま,サラダ油(大豆)                      | しょうが                                  | 麦みそ,みりん                                                                                  |
|    |    |                                                                                                                                            | とり肉,ベーコン(豚肉)           | 米,麦,三温糖,サラダ油(大豆)                        | にんじん,たまねぎ,トマト,キャベツ,マッシュルーム,にんにく,パセリ   | 白ワイン,トマトビュレ,ケチャップ,トマトソース(大豆),ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),シママース                                        |
| 21 | 水  |  野菜コロッケ<br>ごぼうサラダ                                       |                        | 野菜コロッケ(小麦・大豆) , サラダ油(大豆)                |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            | ツナ                     | 練り白ごま,三温糖,エッグケアマヨネーズ(大豆)                | ごぼう,きゅうりに,にんじん,こまつな                   | しょうゆ,酢                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                                            |                        |                                         |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            |                        |                                         |                                       |                                                                                          |
| 22 | 木  |  ごはん<br>さつま汁<br>もずく丼                                    | 鶏肉                     | 米                                       | たまねぎ,にんじん,ごぼう,ねぎ,こんにゃく                | 赤みそ,白みそ,花かつお                                                                             |
|    |    |                                                                                                                                            | もずく,豚肉,大豆              | にんじん,たまねぎ,ピーマン,カーネルコーン,にんにく,しょうが        |                                       | しょうゆ,みりん,シママース,こしょう,花かつお,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)                                                  |
|    |    |                                                                                                                                            |                        | 三温糖,サラダ油(大豆)                            |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            |                        |                                         |                                       |                                                                                          |
| 23 | 金  |  手作り黒糖きなこビーゼズ<br>スパゲティナポリタン<br>チキンのマーマレード焼き<br>マセドアンサラダ | 大豆,きな粉(大豆)             | 黒糖,三温糖                                  |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            | とり肉,ウインナー(豚肉)          | スパゲティ(小麦),サラダ油(大豆),三温糖                  | にんにく,にんじん,たまねぎ,ピーマン,黄ピーマン,マッシュルーム,トマト | 白ワイン,トマトビュレ,ケチャップ,トマトソース(大豆),トマトジュース,デミグラスソース(小麦・鶏肉),ウスターソース,シママース,チキンブイヨン(鶏肉)           |
|    |    |                                                                                                                                            | とり肉                    | マーマレード                                  |                                       | シママース,白ワイン,しょうゆ,みりん                                                                      |
|    |    |                                                                                                                                            |                        | さつまいも,じゃがいも,三温糖,エッグケアマヨネーズ(大豆)          | きゅうりに,にんじん                            | 粒入りマスタード,フレンチドレッシング,こしょう                                                                 |
| 26 | 月  |  ごはん<br>春雨スープ<br>マーボー豆腐<br>オレンジ(よてい)                    | とり肉                    | 米                                       | にんじん,長ネギ,はくさい,こまつな,しいたけ               | しょうゆ,シママース,花かつお,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)                                                           |
|    |    |                                                                                                                                            | 豆腐(大豆),豚肉,大豆           | 春雨,ごま油(ごま),片栗粉                          |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            |                        | ごま油(ごま),片栗粉,サラダ油(大豆)                    | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,にら                | 赤みそ,テンパジャン(小麦・ごま・大豆),シママース,豆板醤,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)                                            |
|    |    |                                                                                                                                            |                        |                                         | オレンジ(よてい)                             |                                                                                          |
| 27 | 火  |  ごはん<br>かきたま汁<br>平つくね<br>やさしいため                         | 卵,豆腐(大豆)               | 米                                       |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            | 平つくね(小麦・鶏肉・大豆)         | 片栗粉                                     | こまつな,たまねぎ,にんじん                        | しょうゆ,シママース,花かつお                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            | 豚肉                     | サラダ油(大豆)                                | キャベツ,ピーマン,にんじん,もやし,しょうが,にんにく          | しょうゆ,酒,豚がらすスープ(豚肉・鶏肉・リンゴ),シママース,こしょう                                                     |
|    |    |                                                                                                                                            |                        |                                         |                                       |                                                                                          |
| 28 | 水  |  黒糖パン<br>ミネストローネスープ<br>鶏肉の香草焼き<br>ひじきとツナのサラダ            | とり肉,ベーコン(豚肉)           | 黒糖パン(小麦・乳・大豆)<br>じゃがいも,マカロニ(小麦)         | たまねぎ,はくさい,にんじん,セロリ,パセリ,トマト,にんにく       | トマトビュレ,ケチャップ,赤ワイン,ウスターソース,シママース,チキンブイヨン(鶏肉)                                              |
|    |    |                                                                                                                                            | 鶏肉                     | オリーブ油                                   | にんにく                                  | こしょう,シママース,白ワイン,パジル粉                                                                     |
|    |    |                                                                                                                                            | ひじき,ツナ                 | 三温糖                                     | 大根,きゅうりに,にんじん,カーネルコーン                 | 酢,しょうゆ                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                                            | 鶏肉                     | 米,サラダ油(大豆)                              | あお豆(大豆),にんじん,ごぼう,たけのこ,ねぎ              | しょうゆ,シママース,酒,みりん,花かつお                                                                    |
| 29 | 木  |  枝豆ごはん<br>しゅうまい<br>キャベツのみそ炒め                            | 鶏肉                     |                                         |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            | しゅうまい(小麦・大豆・鶏肉・豚肉)     |                                         |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            | 豚肉                     | 三温糖,ごま油,片栗粉,サラダ油(大豆)                    | キャベツ,ピーマン,たまねぎ,にんじん,もやし,しょうが,にんにく     | テンパジャン(小麦・ごま・大豆),赤みそ,しょうゆ,酒,シママース                                                        |
|    |    |                                                                                                                                            |                        |                                         |                                       |                                                                                          |
| 30 | 金  |  ごはん<br>じゃが芋とわかめのみそ汁<br>小魚の甘がらめ<br>大根のおかかあえ             | わかめ,油揚げ(大豆)            | 米                                       | たまねぎ,にんじん,長ネギ,しいたけ                    | 赤みそ,白みそ,花かつお,シママース                                                                       |
|    |    |                                                                                                                                            | 小魚,ブラント                | じゃがいも<br>片栗粉,小麦粉,サラダ油(大豆),三温糖,水あめ,白煎りごま |                                       | しょうゆ,みりん                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                            |                        |                                         |                                       |                                                                                          |
|    |    |                                                                                                                                            | ちくわ,ツナ,糸削り             | 三温糖                                     | 大根,きゅうりに,にんじん,シークワーサー果汁               | しょうゆ,酢                                                                                   |

1. 「詳細献立表」には、食品衛生法にさだめられている28品目を表示しています。

| 特定原材料(義務表示)8品目                 | 特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目                                                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 小麦、卵、乳、えび、かに、そば、落花生（ピーナッツ）、くるみ | アーモンド、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<br>ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン |

2. 症状誘発の原因となりにくい次の調味料は、アレルゲン表示を省略しています。  
3. 加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。  
4. 調理場で使用する揚げ油は、2～3回続けて使用することがあります。  
5. 天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。

| 調味料  | 原因食物  |
|------|-------|
| しょうゆ | 小麦・大豆 |
| 酢    | 小麦    |
| みそ   | 大豆    |

令和7年

# 給食だより



中城村学校給食共同調理場

「新学期の給食が始まって1か月がたちました。新しい学年やクラスでの活動にもなれ、少しずつ疲れがでることもあります。そんな子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に一日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気を付け、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

## あさ 朝ごはんをしっかり食べると…

### すのう さえわたる頭脳!



のう はたら げん 脳を働かせるエネルギー源となり、  
べんきょう 勉強によく集中できます。

### からだ げん き 体に元気をチャージ!



げん き からだ うご 元気に体を動かします。集中力も  
たか まり、けがの予防につながります。

### こころ 心もウオームアップ!



せいかつ ととの しょうたく かこ 生活リズムが整い、食卓を囲んで  
1日を明るくスタートできます。

## あさ 朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」と言われます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル類(無機質)を多く含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また、牛乳、乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。

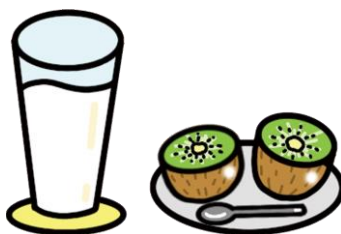
## ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだものと牛乳・乳製品のよさ

### フレッシュな 栄養素がとれる!



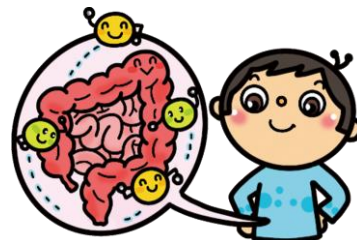
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

### とても手軽で 簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

### 腸を元気にして くれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。