|  |  |
| --- | --- |
| 野菜や果物・海藻類  を少しでも食べて  1日の始まりだ！  ・きのこ・全粒穀物・豆類  食物繊維を多く含む  **Ｈ01**  **旭農高**  **ＣＣＤ** | 基本だよ  一日三食  **Ｈ05**  **旭農高**  **ＣＣＤ** |
| ・穀類 ・豆類 ・芋類　・野菜　・果物  ・きのこ類・海藻類食べよう  食物繊維　多く  **Ｈ06**  **旭農高**  **ＣＣＤ** | 食事をする男女のイラスト | かわいいフリー素材集 いらすとや  （副菜）  おかずから食べよう！    **Ｈ09**  野菜は、食物繊維が豊富で血糖値の急激な上昇を防いでくれるんだ！  **旭農高**  **ＣＣＤ** |
| あさピー (千葉県旭市) | LINEスタンプ | CIC  **Ｈ11**  Ａ.タンパク質を取って  免疫力をつけること！  Ｑ.自分VS病気勝つためには？  **旭農高**  **ＣＣＤ** | あさピー (千葉県旭市) | LINEスタンプ | CIC  **Ｈ11**  あなたは健康食知ってる？  **旭農高**  **ＣＣＤ** |
| **旭農高**  **ＣＣＤ** | **Ｈ14**  **Ｈ14**  ビタミン取れば  なんとかなる  よく噛め  ***美味しい旬の野菜を***  ***おいしいうちに！***  **旭農高**  **ＣＣＤ**  **旭農高**  **ＣＣＤ** |
| **Ｈ15**  **旭農高**  **ＣＣＤ** | **Ｈ18**  食物繊維を  たくさん摂ろう  **旭農高**  **ＣＣＤ** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ｈ19**  糖質と食物繊維を一緒に摂る！  **Ｈ19**  **旭農高**  **ＣＣＤ** | 実は  食物繊維が  豊富なんです  **Ｈ23**  炭水化物は白米よりも  玄米や穀米がいいって  ホント⁉  **旭農高**  **ＣＣＤ** |
| **血糖値を下げよう！**  **野菜や海藻類をとりましょう**  **Ｈ24**  **主食は適量に**  **たんぱく質を加えて**  **旭農高**  **ＣＣＤ** | **Ｈ28**  を  ！  **旭農高**  **ＣＣＤ** |
| ポテトサラダのイラストのイラスト素材 [63061143] - PIXTAフリーイラスト] いろいろな野菜が入ったサラダ | パブリック ...食事_野菜サラダのイラスト素材 [93017334] - PIXTA  一日三食ご飯を食べる前に  サラダを食べよう  **Ｈ30**  **旭農高**  **ＣＣＤ** | **T21**  旬の食材を使うと  美味しい    **旭農高**  **ＣＣＤ** |
| 千葉県平均より  食事からも  健康気にしてみない？  低いんです！  旭市民の平均寿命  **旭市**  **ＣＣＤ** | **Cities**  **Changing**  **Diabetes**  **旭農高**  **ＣＣＤ** |
| **Cities**  **Changing**  **Diabetes** | **Cities**  **Changing**  **Diabetes** |