

たんぱく質を加える

ツナ缶、サバ缶、豆腐、厚揚げ

枝豆、サラダ用チキン

などの食品がおすすめ！

H19

旭農高
CCD

たんぱく質の多い

食品を摂取しよう

・魚類、肉類、大豆類

・卵、チーズ、牛乳 など



H30

旭農高
CCD

今夜はサバ！

魚のたんぱく質を
あなどるなかれ！



旭市
CCD

魚は…

たんぱく質、ビタミン、
ミネラルが豊富!?

H27

旭農高
CCD

魚は栄養素の宝石箱 

ブリの照り焼きや

ブリ大根！



T02

旭農高
CCD

今日は魚が
食べたいな～！



旭市
CCD



Cities
Changing
Diabetes



Cities
Changing
Diabetes



Cities
Changing
Diabetes



Cities
Changing
Diabetes