|  |  |
| --- | --- |
| タンパク質 肉 魚 卵 食べ物イラスト - No: 23072121｜無料 ...・卵、チーズ、牛乳　など・魚類、肉類、大豆類タンパク質の多い食品を摂取しよう**Ｈ30****Ｈ19**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！**旭農高****ＣＣＤ** | 魚は…タンパク質、ビタミン、ミネラルが豊富⁉**Ｈ27****旭農高****ＣＣＤ** |
| **旭農高****ＣＣＤ** | 魚は栄養素の宝石箱**T02**ブリの照り焼きやブリ大根！**旭農高****ＣＣＤ** |
| **旭市****ＣＣＤ**今夜はサバ！魚のたんぱく質をあなどるなかれ！ | **旭市****ＣＣＤ** 今日は魚が食べたいな～！ |
| **Cities****Changing****Diabetes** | **Cities****Changing****Diabetes** |
| **Cities****Changing****Diabetes** | **Cities****Changing****Diabetes** |