|  |  |
| --- | --- |
| 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** |