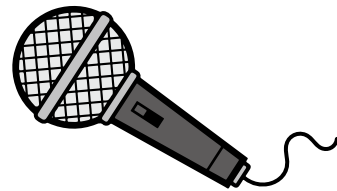


参加した高校生は！



優秀賞

「色どりあざやか弁当」



濱野珠奈さん
(佐渡総合高校)

献立

れんこんのはさみ焼き、大豆とこねぎとにんじんの卵焼き、ちくわの青しそ巻き、にんじんしりしり、ピーマンと塩昆布あえなど

★おすすめポイント

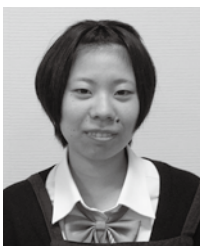
高齢者向けにかむ力も大事だと思い、食感のよいレンコンを使用したことで、たくさん噛むことができるお弁当です。

香りのよい青しそを使用し、減塩効果があります！

野菜をたっぷり使用して色どりあざやかにしました！

市長賞

「おやつさいとおにくつく」



渡部優和さん
(佐渡総合高校)

★おすすめポイント

味の薄さを感じさせないようにカレー粉を使用しました。

卵焼きにチーズをプラスして手軽にたんぱく質をとれます！

献立

グリーンアスパラガスの肉巻き、にんじんとごぼうの肉巻き、チーズ入り卵焼き、さつまいものレモン煮、ブロッコリーのごまじょうゆあえなど



低栄養を予防・改善するには

しっかり食べて栄養をとりましょう

- ・多様な食品をまんべんなく食べる。
- ・十分なたんぱく質、エネルギーをとる。
- ・食べるために噛む力、飲み込む力を維持する。

ポイント①

1日3食食べましょう

3食しっかり食べることで、必要なエネルギーやたんぱく質をとることができます。

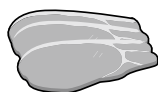
主食、主菜、副菜を基本とすることで多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。

ポイント②

1日に食べるたんぱく質の目安

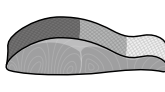
肉

豚肉薄切り
2~3枚(60g)



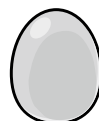
魚

鮭1切れ
(60g)



卵

卵1個



大豆製品

豆腐1/4丁
(80g)

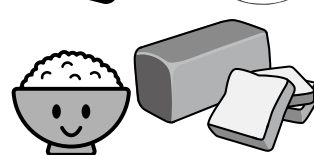


乳製品

牛乳200ml



★ごはんやパンなどの主食も
しっかり食べましょう



お問い合わせ 高齢福祉課 高齢福祉係 ☎63-3790