

不足がちな あなたへ！

不足は貧血の症状だけ
じゃない！だるい・イライラ
する・気持ちが落ち込みやすい
などの症状も、鉄不足かも！

鉄



ひじき納豆

人参ひじき
サラダ



カルシウム

不足すると、
骨粗しょう症や子どもの
成長にも影響があります！



さんまの
おかか煮



しらす納豆ごはん

食物繊維

不足は便秘、
大腸がん、糖尿病などの疾
患のリスクが増えていきます！



切干大根
のスープ



大豆サラダ

こんなお食事はいかがですか？ 鳩山町の栄養士が考えました！

鳩山町栄養士連絡会

(ひばり保育園・ひばりゆりかご保育園・鳩山松寿園・聖神学園・デイサービスセンター
ポラリス・西山荘・坂戸保健所・町立学校給食センター・町保健センター)

不足がちな あなたへ！

不足は貧血の症状だけ
じゃない！だるい・イライラ
する・気持ちが落ち込みやすい
などの症状も、鉄不足かも！

鉄



ひじき納豆

人参ひじき
サラダ



カルシウム

不足すると、
骨粗しょう症や子どもの
成長にも影響があります！



さんまの
おかか煮



しらす納豆ごはん

食物繊維

不足は便秘、
大腸がん、糖尿病などの疾
患のリスクが増えていきます！



切干大根
のスープ



大豆サラダ

こんなお食事はいかがですか？ 鳩山町の栄養士が考えました！

鳩山町栄養士連絡会

(ひばり保育園・ひばりゆりかご保育園・鳩山松寿園・聖神学園・デイサービスセンター
ポラリス・西山荘・坂戸保健所・町立学校給食センター・町保健センター)