

今月の産地

栃木県…もやし
兵庫県…白菜キムチ
北海道…じゃがいも・たまねぎ
愛知県…セロリ
静岡県…さやえんどう・セロリ
千葉県…かぶ・キャベツ・だいこん・にんじん
長ねぎ・ほうれんそう
東京都…こまつな
神奈川県…キャベツ

埼玉県…ニラ・にんじん・ほうれんそう・長ねぎ
長野県…しめじ
熊本県…たけのこ・とまと
青森県…ごぼう・にんにく
沖縄県…かぼちゃ
茨城県…サツマイモ・ハクサイ・ピーマン・レンコン・ニラ・セリ
高知県…しょうが
鹿児島県…かぼちゃ
カリフォルニア…オレンジ

エネルギー量はどれくらい？

コンビニ食品くらべ



みなさんは、コンビニエンスストアで食品を購入する時にエネルギー量を確認していますか？ 好きな物を好きなだけ食べていたりは、1日に必要なエネルギー量を超えてしまいます。身近な食品のエネルギー量を知り、上手に選んで購入しましょう。

から揚げ弁当 約750kcal	スパゲッティ (ミートソース) 約640kcal	カレーパン 約300kcal
メロンパン 約410kcal	フライドポテト 約340kcal	おにぎり (さけ) 約180kcal
あんまん (こしあん) 約240kcal	ポテトチップス 約340kcal	シュークリーム 約230kcal