

3 バランスよく
食べよう



長崎市役所食堂でのスマートランチの提供

実施期間 令和6年 9 月 ※食生活改善普及運動月間にあわせて実施

市役所食堂「ル・シェフ」の協力のもと「スマートランチ」を提供しました。



- 1 主食・主菜・副菜がそろった献立
- 2 エネルギーは 500～700キロカロリー程度
- 3 野菜は100グラム以上
- 4 食塩相当量は3グラム未満
- 5 揚げ物・炒め物などの油料理が重ならないようにする

スマートランチは、長崎県栄養士会の会員で構成されるグループ「パスティ Nagasaki」が次の基準で考案したメニューです。