


みんなの大好きなものが一度に食べられる

# よくばり肉包みで たんぱく質いただきます



令和元年度新宿区メニューコンクール  
中学生部門 優秀賞作品 



## しっかり食べようたんぱく質

肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品に多く含まれるたんぱく質は健康的な身体作りのために大切な栄養素です。毎日欠かさず食事にとり入れましょう。

MILK

しゅうじゅ

Yoghurt  
プレーン