



健康的な食生活を身につけよう

食品はよく見て鮮度のよいものを選ぶ

商品名 ロースハム		栄養成分表(100gあたり)	
品 種	ロースハム	エネルギー	○○○kcal
	○○○○○○○○○○○○○○○○	たんぱく質	○○g
原材料名	○○○○○○○○○○○○○○○○	脂 肪	○○g
	○○○○○○○○○○○○○○○○	炭水化物	○○○g
		食塩相当量	○○○g
内 容 量	3粒	本品には含まれている 防腐剤	
賞味期限	2024.3.XX	●●●●●●●●	
保存方法	要冷蔵（5℃以下で保存）		
製造者	株式会社〇〇〇	○○○○○○○○○○○○○○○○	

編



え ① ほともち
棚の上からほともちが落ちてくるように、手廻りの幸運
がやってくることをたえます。ほともちは、善の彼岸(善
の日の前後3日間ずつの合計7日間)に供えるものです。

から揚げやフライドポテトなどの揚げ物には、脂質が多く含まれています。脂質のとり過ぎは、肥満や生活習慣病を引き起こすもとになります。脂質をとり過ぎないように、注意しましょう。