

SDGs<sup>しんぶん</sup>新聞

いちふじ かぶしきがいしゃ  
一富士フーズサービス株式会社

食べてパワーアップ！はたらく人たちのごはん

☒ SDGsラジオを<sup>よ</sup>読んでみよう！

みなさんのお昼ごはんは給食ですか？それとも、お弁当でしょうか？

大人がはたらく会社の中には、はたらく人たちのためのレストラン、「社員食堂」があるところもあります。

ごはんで未来の元気をつくる「<sup>みらい</sup>一富士<sup>げんき</sup>フードサービス<sup>いちふじ</sup>」では、健康を考えたメニューを社員食堂で用意し、<sup>けんこう</sup>健康<sup>かんが</sup>を考えた<sup>しゃいんしきどう</sup>社員食堂<sup>ようい</sup>で用意し、

はたらく人たちの元気を支えています。

「野菜が足りていないかも」「体がつかれているな」など体調に合わせて選べるように工夫されています。

野菜を<sup>た</sup>しっかり<sup>ちから</sup>食べられるメニューや、<sup>で</sup>力が出るメニュー、<sup>た</sup>足りない<sup>えいよう</sup>栄養を<sup>た</sup>足せるおかずなど

おいしく食べながら健康づくりにつなげられるんですよ。

こうしたメニューがあれば、はたらく人たちが健康にすごせて、会社ももっと元気になります。

しよくどう いっしよく みらい げんき いっぱ  
食堂での一食が、未来の元気をつくる一歩になるんですね。

みなさんが今日食べたごはんには、どんな「<sup>からだ</sup>体にいいもの」が「<sup>はい</sup>入っていましたか？ぜひ、<sup>しら</sup>調べてみてくださいね。

☒ SDGsラジオの内容を、もっと詳しく知ろう！



がぞうさんしょう    しゃいんしょくどう  
**画像参照：社員食堂のイメージ**  
 いちふじ                      こうしきホームページ  
**(一富士フードサービス公式HPより)**

かいしゃ なか ひと しゃいんしよくどう  
会社の中には、はたらく人たちのための「社員食堂」というレストランがあ  
ります。しっかりとる元気の ために、毎日の食事がとても大切です。そこで、  
ごはんで未来の元気を 作る「一富士フーズサービス」では、健康を考えた  
しゃいんしよくどう のメニューづくりに力を 入れています。「野菜が足りていないかも」  
さいきん からだ あ  
「最近、つかれやすいな」など、体のようすに合わせてメニューをえらべる  
くふう からだ しよくじ やさい  
工夫が されて、体に やさしい食事を とりやすくなっています。野菜を たっ  
た りようろ ちから で りようろ ひつよう えいよう  
ぷり食べられる料理や、力が しっかり出る料理、必要な栄養を プラスできる  
ちい しょうい  
小さな おかずなど、いろいろなメニューを 用意しています。



社員食堂に健康的なメニューがあると、はたらく人たちが元気になり、  
会社全体も明るくなります。一富士フードサービスでは、栄養バランスのよ  
い食事や、季節に合わせたメニューを通して、はたらく人たちが毎日を元気  
にすごせるように支えています。また、学校の給食や家のごはんにも、体の  
調子をととのえる工夫がもりだくさんです。ごはんをおいしく食べることは、  
未来の元気をつくる第一歩です。こうした健康的な食事をつかかさねる  
ことは、明日の元気につながり、やがて社会全体の元気にもつながっていき  
ます。

画像参照：<sup>がぞうさんしょう</sup>栄養<sup>えいよう</sup>バランスの<sup>いちふじ</sup>とれたメニュー（<sup>こうしき</sup>一富士フードサービス公式HPより）

☒ キーワード

しゃいんしょくどう  
**社員食堂**

かいしゃ    なか                  ひと                                  けんこうてき                                  た                                  ばしょ  
会社の中にある、「はたらく人たちのためのレストラン」です。健康的なごはんを食べられる場所です。

えいよう  
栄養

からだ げんき うご ひつよう せいぶん やさい にく た からだ だいじ ちから  
体を元気に動かすために必要な成分のことで、ごはんや野菜、肉などを食べることで、体にとって大事なエネルギーや力をあたえてくれます。

えいよう  
栄養バランス

からだ ひつよう えいよう まいにち げんき たいせつ  
体に必要な栄養を、かたよらずにとることで。毎日を元気にすごすためにとても大切です。

☒ たいしょう 対象ゴール



**みなさんにできること！**

いつも食べている食べ物にはどんな「栄養」があるか調べてみましょう。

おさらい

- 一富士フーズサービスでは、健康を考えた社員食堂のメニューづくりに力を入れている。
- はたらく人が元気になると、会社全体が明るくなる。
- 栄養バランスを考えた食事をとることは、元気にすごすためにとても大切。

メモ

