

## 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「一富士フードサービス」では、健康を考えたメニューを社員食堂で用意し、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」と体調に合わせて選べるように工夫されています。野菜をしっかり食べられるメニュー、力が出るメニュー、足りない栄養を足せるおかずなど、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。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「体にいいもの」が入っていましたか？ぜひ、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！

画像参照：社員食堂のイメージ  
(一富士フードサービス公式HPより)



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ます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みかさねることは、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：栄養バランスのとれたメニュー(一富士フードサービス公式HPより)

 キーワード

## 社員食堂

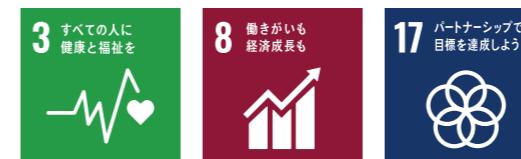
会社の中にある、「はたらく人たちのためのレストラン」です。健康的なごはんを食べられる場所です。

## 栄養

体を元気に動かすために必要な成分のことです。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をあたえてくれます。

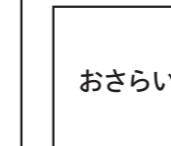
## 栄養バランス

体に必要な栄養を、かたよらずにとることです。毎日を元気にすごすためにとても大切です。

 対象ゴール

## みなさんできること！

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。



- 一富士フードサービスでは、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



SDGs ラジオ