

# 西オーストラリア州 学校内の食べ物と飲み物のヘルシーチョイス

## メニューに多く取り入れましょう

### 青信号の食べ物と飲み物

- 少なくともメニューの60%に取り入れましょう
- 健康的な食生活の基礎を作ります
- 栄養素を多く含んでいます
- 積極的に提供しましょう



## 注意して選びましょう

### 黄信号の食べ物と飲み物

- メニューの40%以下に抑えましょう
- 多少の栄養価があります
- 注意して選ぶようにしましょう



## メニューから外しましょう

### 赤信号の食べ物と飲み物

- メニューから外しましょう
- 栄養価に欠けています
- 余分なエネルギーのもととなります



Department of Health  
Department of Education

GOVERNMENT OF  
WESTERN AUSTRALIA

[det.wa.edu.au/healthyfoodanddrink](http://det.wa.edu.au/healthyfoodanddrink)



[waschoolcanteens.org.au](http://waschoolcanteens.org.au)