

食育だより 5月18日号



間食のとり方を見直そう！

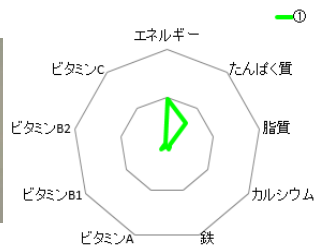
休みが続き、ついつい間食が多くなっていませんか。おかしを食べ過ぎると満腹になり、普段の食事がしっかり食べられなくなってしまいます。食べるときは食べる量を考え、食事に影響しない適量を心がけ、時間を決めて食べましょう。

とれているかな？栄養バランス

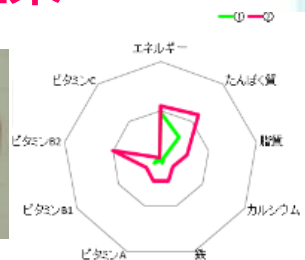
主食・主菜・副菜がそろると、どんどん栄養バランスがよくなります。栄養価がどのように変わっていくかを表したのが下のグラフです。

しかし、こんなにそろえるのは大変・・・まずは野菜ジュースをつけてみたり、個付けのヨーグルトやバナナなどをつけてみるなど簡単なものからプラス1品をすることで不足している栄養素を補ってみましょう。

①主食のみ



②主食＋主菜



③主食＋主菜＋副菜



④主食＋主菜＋副菜＋果物＋汁物＋牛乳

