

食育だより 5月14日号



栄養バランスのとれた食事を目指そう！

わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも食べたものからとり入れています。食べ物にはいろいろな栄養が含まれ、それぞれ含まれる栄養の種類や量が異なります。丈夫な体をつくるためにも、元気な毎日を送るためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切です。

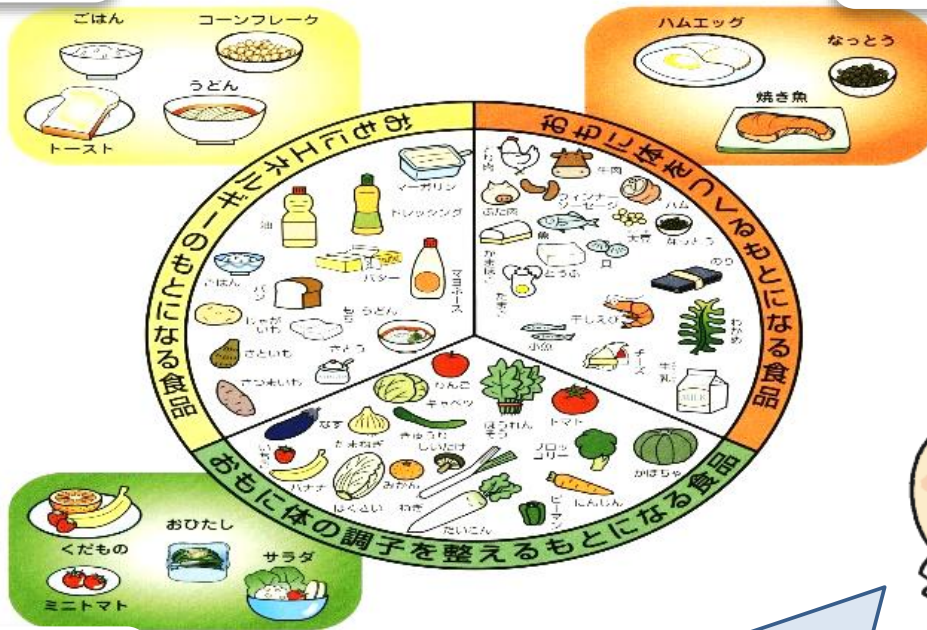
©少年写真新聞社2019

3つのグループをそろえましょう

主食

- おもに血や肉となり、体をつくるもとになる（赤色）
- おもに体の調子を整え、病気をしないようにする（緑色）
- おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになる（黄色）

主菜



副菜

主食の黄色のグループ、主菜の赤いグループ、副菜の緑のグループ、3つのグループをそろえることを考えましょう。

主食・主菜・副菜を合わせて食べるとバランスがよくなります。

