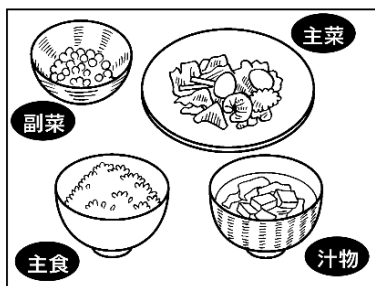


今月の給食目標

## 偏食せずに、バランスのとれた食事をしよう

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べものを食べることによって、必要な栄養素を体に取り入れています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて食事をするよう心がけましょう。

### 栄養バランス 基本の献立



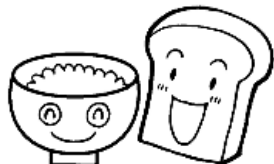
- ①主食（ごはん、パン、めんなど）
  - ②主菜（肉、魚、卵、大豆などを主に使ったおかず）
  - ③副菜（野菜、きのこ、海藻を主に使ったおかず）
  - ④汁物（みそ汁、すまし汁、スープなど）
- の4つをそろえましょう。

どうしてバランスがよいのかな？

## 基本の献立を 大☆解☆剖

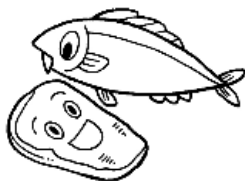


### 主食



米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

### 主菜



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

### 副菜



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

### 汁物 (飲み物)



水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

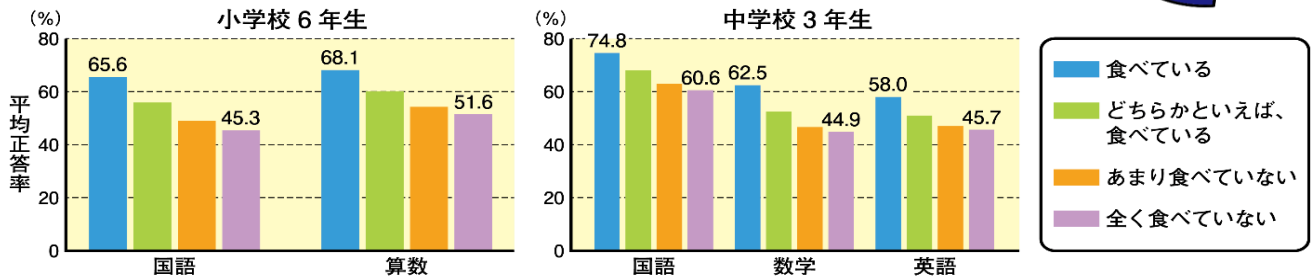
# あさ 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか？ 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

## 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

## 朝ごはんのバランス どうですか？

早寝早起きをして朝ごはんを食べたのに・・・朝からだるい、集中力がないという人！

朝ごはんのバランスはどうですか？

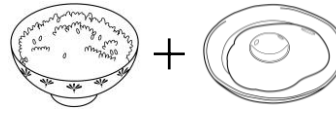
◇ごはんだけ…、パンだけ…の人◇



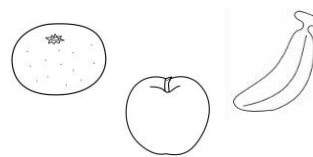
卵、野菜を入れた汁物をプラスしよう！



◇副菜を食べていない…という人◇



まずはくだものをプラスしよう！



### 丈夫な身体づくりに欠かせないカルシウム

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるためや、筋肉や細胞、神経の働きをサポートするために欠かすことができません。

しかし、日本人には不足しがちな栄養素です。カルシウムを多く含む食品には、牛乳や乳製品、小魚や青菜などがあります。その中でも牛乳はカルシウムの吸収率が高い食品です。毎日の食事の中で、工夫してカルシウムをとるようにしましょう。