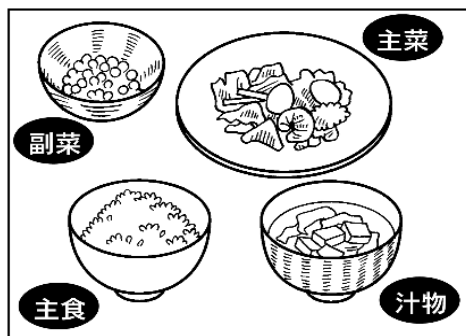


今月の給食目標

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



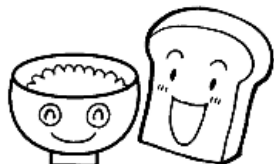
- ①主食（ごはん、パン、めんなど）
 - ②主菜（肉、魚、卵、大豆などを主に使ったおかず）
 - ③副菜（野菜、きのこ、海藻を主に使ったおかず）
 - ④汁物（みそ汁、すまし汁、スープなど）
- の4つをそろえましょう。

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を 大☆解☆剖

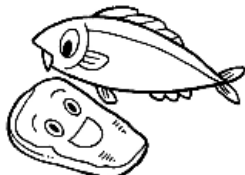


主食



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。

げん き き ほん 元気の基本! はや ね はや お 朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

あさ こう か 朝ごはんの効果



<p>やる気や集中力 が高まる</p>	<p>イライラ しにくくなる</p>	<p>運動能力 アップ</p>	<p>便秘を 予防する</p>	<p>生活リズムが 整う</p>
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------

えい よう い し き 栄養バランスも意識しましょう



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<p>主食</p> <p>ごはん おにぎり パン</p>	<p>+ 汁物</p> <p>野菜の みそ汁 野菜 スープ</p>	<p>+ おかず(主菜)</p> <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p>	<p>+ 果物</p>
<p>+ 牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>			

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

