



平成29年度 6月号
海田中学校食育担当
毎月19日は食育の日

しよく いく 食育だより

た バランスよく食べよう

献立の基本

「主食・主菜・副菜・汁物」

がそろっていますか？

私たちの体は「食べ物（食品）」の変身バージョンです。毎日食べる食べ物によって、私たちは体を「元気で健康な体」に変身させることができます。

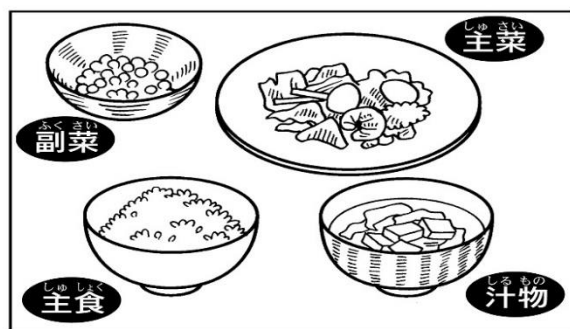
また、好きなものばかりの食卓では、栄養の過不足が心配です。この食品だけを食べていれば大丈夫！といった食品はありません。みなさんの性格がそれぞれ違うように食品に含まれている栄養素も違います。ですから、1つの食品や同じ料理ばかり食べていると栄養素が偏ります。いろいろな食品をバランスよく食べることでそれぞれが足りないところを補い、できるだけいろいろな食品を食べるよう心がけてみましょう。



全部の葉っぱをそろえて元気に！

元気な状態へと変身させることができます。

献立の基本



主食 → ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります

汁物 → 足りない栄養素や水分を補います
(飲み物)

主菜 → おかずの中心で、おもに体をつくるもとになります

副菜 → 足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます