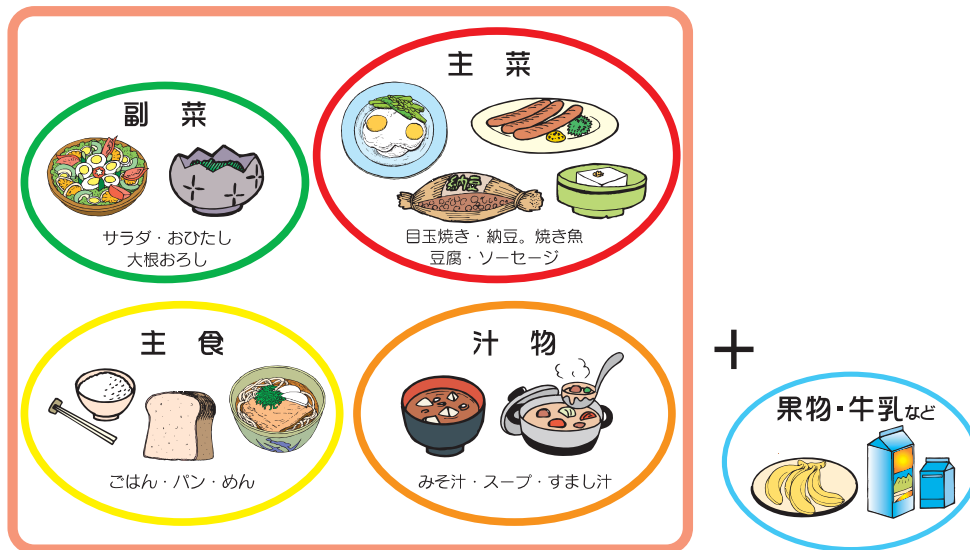


バランスのよい献立をたててみましょう

～主食・主菜・副菜をそろえてみましょう～

1回の食事で下の絵(テーブル)のなかの主食・主菜・副菜(または具たくさん汁物)から1品ずつ選びましょう。さらに、牛乳や果物を加えると理想の食事になります。



主食

体と脳を動かす力や
エネルギーになる
(朝ごはんに欠かせない!)

ごはん、パン、めん

主菜

筋肉や血液をつくる
からだをあたためる

肉・魚・卵・豆腐

副菜

体の調子を整える

野菜・きのこ
海藻類

- 脳のエネルギー源は、糖質(炭水化物)です。
忙しくて時間がないときでも、主食はしっかり食べるようにしましょう。
- 例えば、
- ①おにぎりと果物
 - ②パンと牛乳
 - ③コーンフレーク等のシリアルに牛乳をかける

