

元気なからだをつくる

食事のバランスについて考えよう

食事をするときは、食事のバランスがとれているかチェックしてみましょう。

▶ 果物
くだもの
ビタミン、ミネラルが含まれています。旬のものをおいしく食べましょう。

▶ 牛乳・乳製品
ぎゅうにゅう にゅうせいひん
ほね じょうぶ ふく
骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれています。

▶ 主菜
しゅ さい
たいず
肉、魚、たまご、大豆などが入った、メインになるおかず。主に、体をつくるもとになる栄養素が含まれています。

▶ 副菜
ふく さい
やさい かいそう からだ
野菜、きのこ、海藻などが入ったおかず。体の調子をととのえる栄養素が含まれています。

▶ 主食
しゅ しよく
るい
ごはん、パン、めん類などの、主にエネルギー源となる食べ物です。

バランスを考えながら、バイキングに挑戦してみましょう。



えら 選んだメニューをお皿の中に書いてみましょう。

くだもの 果物	しゅさい 主菜	にゅうせいひん 乳製品
ふくさい 副菜	しゅしよく 主食	ふくさい 副菜

ポイント

食べ物にはいろいろな働きがあります。好き嫌いせず、上手に組み合わせて食べましょう。

