

元気な体を作るために バランスのよい食事が大事だよ。

食べ物は、大きく3つの働きに分けられるよ。



エネルギーのもとになる食べ物



体をつくるもとになる食べ物

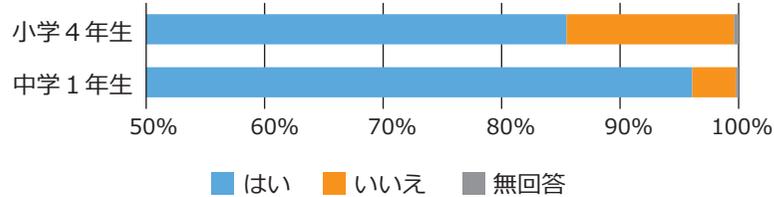


体の調子を整える食べ物

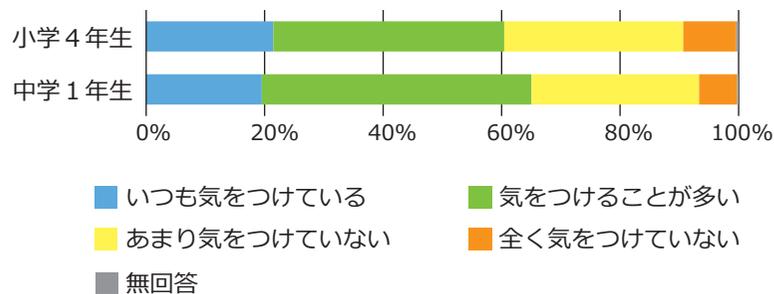


みんなは知っていたかな？
できているかな？
いろいろな働きの食べ物を
バランスよく食べると元気に
過ごせるニャン♪

食事は、主食、主菜、副菜をバランスよくとるといっていますか。



栄養のバランスや食べる量に気をつけていますか。



わかっているけど、
やってみるのは難しいよね。



1回の食事
の中で

主食・主菜・副菜を組み合わせてみよう！



栄養バランスのよい食事って??

主食
～エネルギーのもとになる～
<主な食品>米・パン・めん類・いも
<主な栄養素>炭水化物

主菜
～体をつくるもとになる～
<主な食品>魚・肉・卵・大豆製品・海そう
<主な栄養素>たんぱく質・ミネラル

副菜
～体の調子を整える～
<主な食品>野菜・きのこ・いも・海そう
<主な栄養素>ビタミン・ミネラル・食物せんい

1日のどこかで
食べるとさらに
バランスアップ！

ぎゅうにゅう
牛乳
にゅうせいひん
乳製品

果物

栄養バランスのよい食事は、いろいろな栄養素がきちんととれる食事のこと。
主食・主菜・副菜を1回の食事の中で組み合わせると、必要な栄養素をバランスよくとることができて、元気に過ごせるよ。



でもでも・・・たくさんの食品をそろえるのは大変だニャン。。。

こんなパターンでもそろっちゃうよ！

副菜 主菜 主食

主食 主菜 副菜

主食 主菜 副菜

<定食> <スパゲティ+サラダ> <ロコモコ丼>



栄養バランスを教えてくれる
くにニャンの動画もみてね♪
「バランスのよい食事で
元気だニャン！」

いつもの食事に少しの工夫でバランスアップ！

①いつもの食事にプラスワン！

おかずを1品つける！

サラダやスープをつける！

うどんに卵をのせる！

②コンビニで選ぶコツ！

メインを選んだら・・・<主食>

からあげやサラダチキンをつける！<主菜>

サラダや汁物をつける！<副菜>

主食・主菜・副菜がそろったお弁当を選ぶのもいいね！

③外食するときのコツ！

ラーメンは野菜たっぷりのものに！

牛丼にはセットに野菜たっぷりの豚汁を！

単品より定食やセットメニューがおすすめだよ！

これなら
できそうだニャン!!

