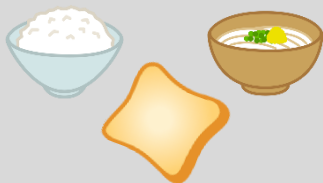


～1日3回、バランスのよい食事を～

① バランスのよい食事をするためには？

わたし たちが食べている 食 品 にはいろいろな栄養素が含まれていて、食 品 ごとに含まれる 栄養素が異なります。1 回の食事で、主 食、主 菜、副 菜をそろえることで、色々な食 品を 組み合わせることになり、体 に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

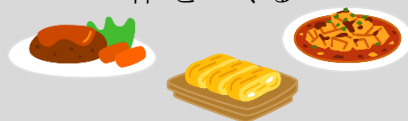
げんき からだ うご
元気に 体を動かす



ごはん・パン・めん

しゅしょく
主食

ほね きんにく
骨や筋肉などの
からだ
体をつくる



にく さかな たまご だいずせいひん
肉・魚・卵・大豆製品

しゅさい
主菜

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える



やさい きのこ かいそう
野菜・きのこ・海藻・いも

ふくさい
副菜

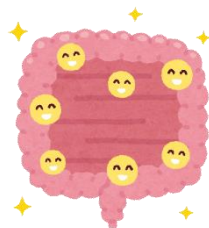


② 朝ごはんで3つのスイッチ ON！

朝ごはんは、眠っている 体 を覚まし、午前中の勉強や運動を集中して 行うためには欠かせません。しっかり食べるためにも、早寝・早起きをして生活リズムを整えることも大切です。



あたま



おなか



からだ