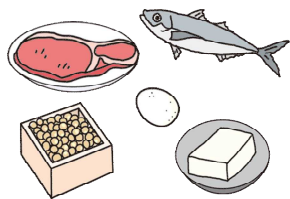


げんき からだ ひつよう しょくじ 元気な体に必要な食事

げんき まいにち せいかつ なか えいよう
元気にすごすためには、毎日の生活の中で、栄養のバランスが
しょくじ うんどう きゅうよう すいみん ひつよう
とれた食事、運動、休養、睡眠が必要です。

たいせつ えいようそ
とっているかな？大切な栄養素

たんぱくしつを多くふくむ



からだ
体をつくるもとになる

カルシウムを多くふくむ



ほねや歯をつくるもとになる

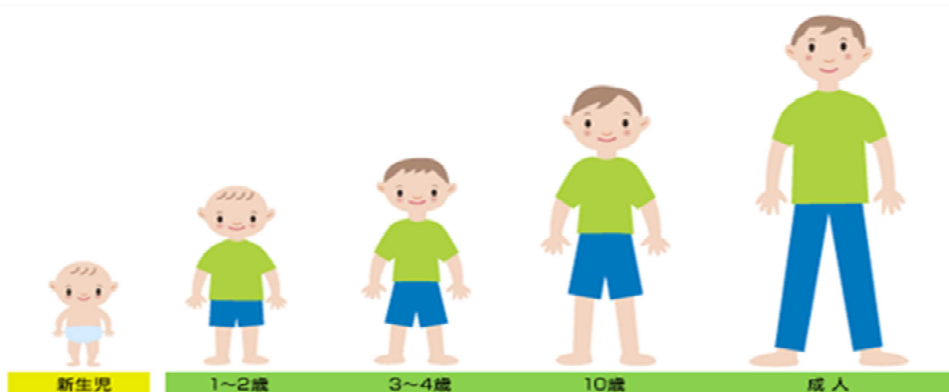
ビタミンを多くふくむ



からだ ちょうし ととの
体の調子を整えるもとになる

えいよう しょくじ からだ せいちょう
栄養のバランスのとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させること
ができます。そのためには、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。

からだ いま からだ せいちょう ひつよう
みなさんの体は今、体の成長に必要なほねがつくられる大切な時期なので、
ほねをつくるもとになるカルシウムをはじめとして、いろいろな栄養素をしっかり
とって、元気な体をつくりましょう。



しゅしょく しゅさい ふくさい するもの えいよう しょくじ
「主食・主菜・副菜(汁物をふくむ)」をそろえて、栄養のバランスのとれた食事にしましょう。

しゅしょく
主食…ごはんやパン、めん類(おもにエネルギーのもとになる食品)

しゅさい さかな にく だいず からだ しょくひん おお つか
主菜…魚や肉、たまごや大豆(おもに体をつくるもとになる食品)などを多く使った

おかず

ふくさい やさい かいそうるい からだ ちょうし ととの しょくひん
副菜…野菜やきのこ、いもや海藻類(おもに体の調子を整えるもとになる食品)など

をおお つか
を多く使ったおかず

しゅしよく しゅさい ふくさい しるもの
主食・主菜・副菜(汁物をふくむ)はどれかな？

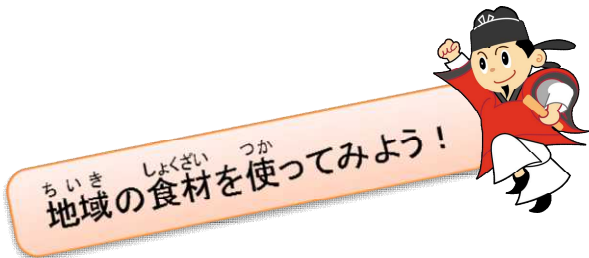
おやこ つく こんだて しゅしよく しゅさい ふくさい しるもの しら
 親子クッキングで作る献立の**主食・主菜・副菜(汁物をふくむ)**を調べてみましょう。



しゅしよく
 主食……()
 しゅさい
 主菜……()
 ふくさい
 副菜……()
 た
 その他…()



はん ちゅうしん さかな にく ぎゅうにゅう にゅうせいひん やさい かいそう まめるい くだもの ちゃ
 ご飯を中心に、魚、肉、牛乳、乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶
 たよう ふくしよく く あ えいよう すぐ しゅくせいかつ
 など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活
 にほんがたしゅくせいかつ
 のことを「**日本型食生活**」といいます。



どうみょうじ こ
道明寺粉

どうみょうじ こ げんざいりょう ごめ ごめ む かんそう わ かたち つぶじょう
 道明寺粉の原材料はもち米です。もち米を蒸して乾燥させ、割ったもので形は粒状で
 どうみょうじ こ つか わがし もつと し さくらもち
 す。道明寺粉を使った和菓子として最も知られているのが桜餅です。

どうみょうじ こ ふじいでらし どうみょうじ ゆらい てら れきし ふる すがわらのみちぎね
 道明寺粉は、藤井寺市にある道明寺に由来しています。寺の歴史は古く、菅原道真ゆか
 りのお寺です。ここで最初に作られたので「道明寺粉」と名付けられました。