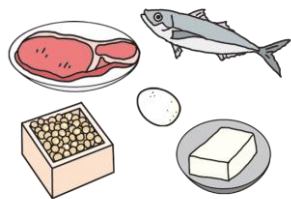


げんき からだ ひつよう しょくじ 元気な体に必要な食事

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。

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
しゅるい しょくひん た たいせつ
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
えいようそ げんき からだ
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。

「主食・主菜・副菜(汁物をふくむ)」をそろえて、栄養のバランスがとれた食事にしましょう。



しゅしよく るい しょくひん
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