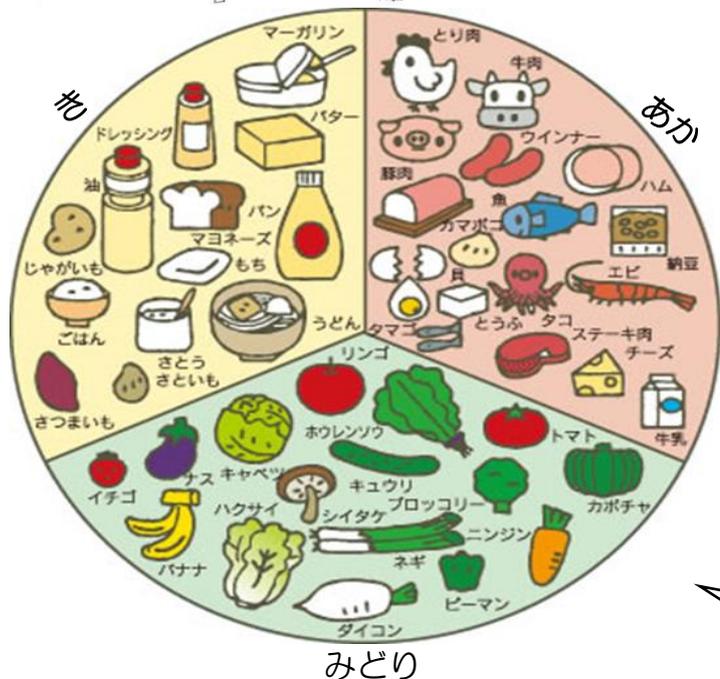




バランスについて考えよう

みなさんの体をつくったり、元気に運動したり、勉強するためには、日ごろからいろいろな食品を組み合わせることで食べることが大切です。

目安となるのは、食品をあか・き・みどりの3つに分けて、バランスよく食べることです。



あか — おもに体をつくるもとになる食品
(肉・魚・卵・大豆・乳製品など)

き — おもにエネルギーのもとになる食品
(ごはん・パン・めん・いもなど)

みどり — おもに体の調子をととのえる食品
(やさい・くだものなど)

給食は、あか・き・みどりがいつもそろっていますよ。

和食のよさを見直そう

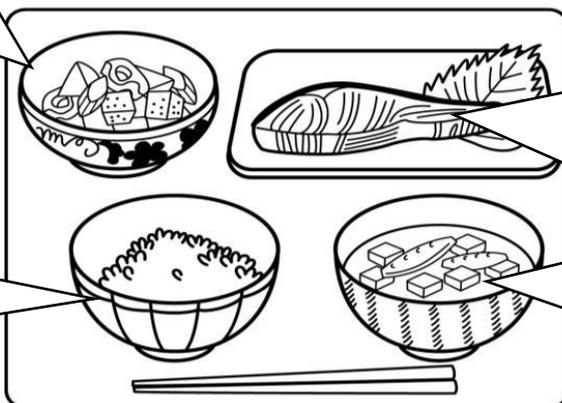
ごはん(主食)と汁物に主菜、副菜を加えた和食の基本的な献立の組み合わせを「一汁二菜」や「一汁三菜」といいます。この献立にすると、いろいろな食品を組み合わせることができ、自然と栄養のバランスもとれます。

給食でも和食の献立をよくとり入れています。栄養バランスだけでなく、大切な和食の文化をみなさんに伝えていく意味もあります。和食の良さをもう一度、見直してみましよう。

副菜

野菜を使ったおかずです。おもにからだの調子をととのえる栄養素が含まれています。

【一汁二菜】



主菜

魚・肉・卵・大豆などを使ったおかずです。おもに体をつくるもとになる栄養素が含まれています。

主食

ごはん・パン・めんなどです。おもにエネルギーになります。

汁物

足りない栄養素や水分をおぎないます。