

2月の保健目標

栄養について考えよう



栄養バランスってなに？

主食、主菜、副菜、牛乳、乳製品、果物があります。

この5つをそろえると、みんなが元気に過ごしたり、大きく成長したりするために必要な栄養をしっかりととることができるからです。学校の給食も栄養士さんが栄養バランスを考えて、献立を作ってくれています。

栄養士さんになろう！

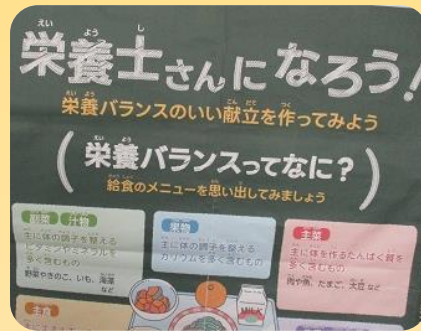
栄養バランスのいい献立をつくってみよう

【副菜・汁物】

主に体の調子を整える

ビタミンやミネラルを多く含むもの

野菜やきのこ、いも、海藻など



【主菜】

主に体を作るたんぱく質を多く含むもの

肉や魚、たまご、大豆など

【主食】

主にエネルギーのもとになる

炭水化物を多く含むもの

ごはんやパン、麺類など

【果物】

主に体の調子を整える

カリウムを多く含むもの

野菜やきのこ、いも、海藻など



牛乳・乳製品

主に骨や体を丈夫にする

カルシウムを多く含むもの



食事カードを選んでバランスの良い献立を自分で考えるコーナーがあります。

楽しんで献立を考えています！