

「食」について考えてみませんか？ ～

◎家族や友人と楽しく食事をしよう

食事をする目的は、単に栄養をとることだけではありません。家族や友人と食事をとりながらコミュニケーションを図ることで、楽しく、おいしく、食べることができます。

また、食事のマナーが身についたり、食事のバランスや、生活リズムが整いやすくなります。



◎バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえ、バランスの良い食事を心がけましょう。

<副菜>

野菜、きのこ、海藻など

体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を多く含むグループ

<主菜>

肉、魚、卵、大豆製品など

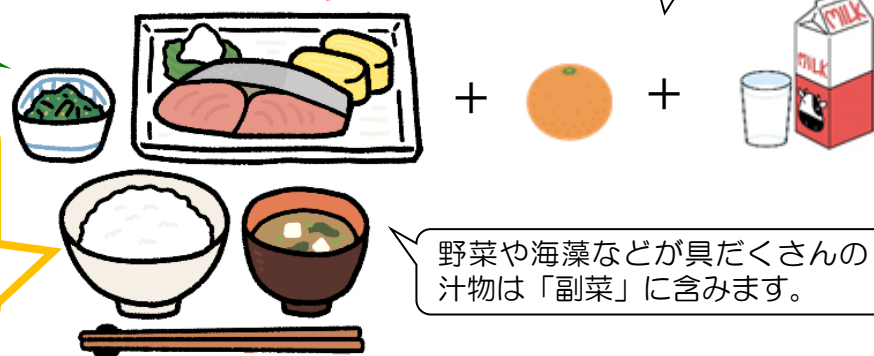
体を作るもとになる「たんぱく質」を多く含むグループ

1日1回は果物や牛乳・乳製品を！

<主食>

ごはん、パン、めん類など

体を動かすエネルギーになる「炭水化物」を多く含むグループ



野菜や海藻などが貝だくさんの汁物は「副菜」に含みます。

◆一皿（ワンプレート）でも主食・主菜・副菜を意識すると、栄養バランスがよくなります。

ごはん＝主食



肉＝主菜
野菜＝副菜

使われている食品の数が多い料理を選ぶと、いろいろな栄養素がとりやすくなります。

◎「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう！

朝食を食べることで、寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整えます。

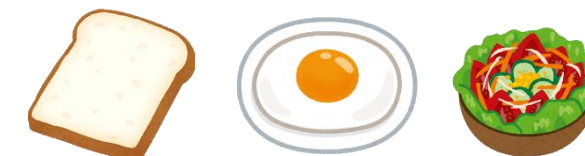
また、休んでいた脳を目覚めさせたり、胃腸が動いて排便を促したりします。



<簡単朝ごはんの例>

・ ごはん + 納豆 + みそ汁

・ パン + 目玉焼き + 野菜サラダ



簡単に主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんに！
冷凍野菜やカット野菜を使えば、より手軽に作ることができます。

その他にも・・・

- ◎ 野菜料理を1日3皿以上食べよう
- ◎ 食への感謝の気持ちを持とう
- ◎ 食べ残しや食品の廃棄を減らそう
- ◎ 地元の農産物を食べよう

いただきます

ごちそうさま



できることから始めてみましょう！