

## ☆夏を元気に過ごすための食事のポイント☆

### ◇その1 3食をきちんととる

1日のスタートを切るための朝食、午後からの活力になる昼食、疲れた体を回復させるための夕食。この3食をきちんととって、元気に過ごしましょう。



### ◇その2 主食、汁物、主菜、副菜、飲み物をバランスよくとる

☆主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）

→体をつくるもとになる、たんぱく質がとれます。

☆牛乳

→ビタミン、ミネラル（特にカルシウム）がとれます。

☆主食（ごはん、パン、めん）

→エネルギー（頭を使ったり、体を動かしたりするための力）のもとになる、炭水化物がとれます。



☆副菜（野菜のおかず）

☆汁物  
→体の調子を整えるもとになる、ビタミン、ミネラルがとれます。

えいよう  
栄養バランス



しょくじ ところ

の食事を心がけて、

なつ げんき たの す

夏を元気に楽しく過ごしましょう！