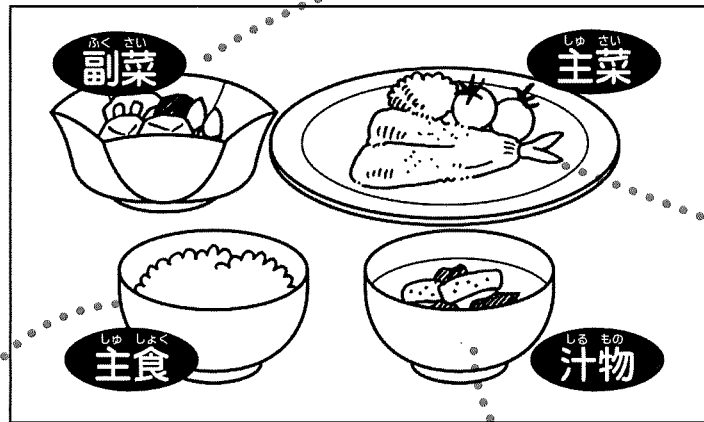


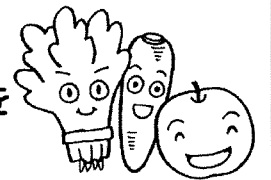
栄養のバランスはとれているかな？

毎日の食事は、生きていくためにとても大切ですが、好きなものばかり食べていると栄養のバランスがくずれてしまいます。
 主食・主菜・副菜・汁物（飲み物）のそろった、栄養バランスのよい食事を心がけましょう！



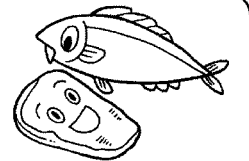
野菜料理・果物など

ビタミンやミネラルなどを多く含み、体の調子を
 整える役割があります。



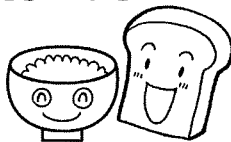
肉・魚・卵料理など

おもに体を作るたんぱく質が豊富です。
 エネルギー源の脂質も多いため、とりすぎには注意しましょう。



ごはん・パン・めんなど

炭水化物が多く、エネルギーのもと
 になります。脳の栄養である
 ブドウ糖を豊富に
 含んでいます。



みそ汁・スープ・牛乳など

水分補給としての役割の
 ほか、ミネラルや
 ビタミンの供給源
 になります。



ワンディッシュでもOK?

チャーハンや親子丼など、1つの
 皿ですんでしまう料理の場合、副菜を
 忘れてしまいがち。必ず副菜を加え
 ましょう。

