

えいようだより

2017年 摂津市教育委員会
9月 摂津市学校給食会

けんこう からだ 健康な体は

えいよう 栄養バランスのよい食事から！



わたし からだをつくる た べもの けんこう からだ
私たちの体をつくる食べ物。健康な体をつくるには、
えいよう 栄養バランスのよい しょくじ 食事をとることが大切です。

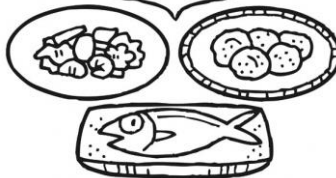
えいよう 栄養バランスのよい しょくじ 食事とは、つぎ 次の3つのキーワード

しゅしょく しゅさい ぶくさい
(主食・主菜・副菜)が入っているかをみるとよいです！

主食



主菜



副菜



しゅしょく
主食

しょくじ ちゆうしん
食事の中心となる、ごはん、
パン、めんなどエネルギー
のもとになるもの

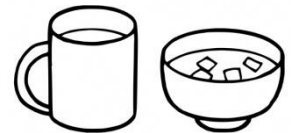
しゅさい
主菜

さかな にく たまご
おもに魚・肉・卵などを
つか
使ったおかずのことで、体
をつくるもとになるもの

ぶくさい
副菜

やさい つか
おもに野菜を使ったおか
ずのことで、体 ちょうし
の調子をととのえるもの

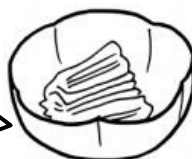
しょくじ しゅしょく しゅさい ぶくさい えいよう
食事に、主食・主菜・副菜がそろって栄養バランスがととのいます。
これにみそ汁やスープなどの汁物がつくとバッチリです！



たと
例えば、このような食事・・・

【副菜】

ほうれん草のおひたし



【主菜】
焼き魚

【主食】
ごはん



【汁物】
みそ汁