

えい よう かんが

# 栄養バランスを考えて

しょく じ

# 食事をしよう

けんこう せいかつ す  
～健康な生活を過ごすために～

いちにち せいかつ ある べんきょう とも だち はな あそ  
一日の生活では、歩いたり、勉強をしたり、友達と話したり、遊んだり、眠ったり、様々な活動をしています。そのためのエネルギーをわたしたちは食べた食品から得ています。

しょくひん からだ せいちよう ひつよう えいよう そ ふく くに しょく き そく  
食品には体の成長に必要な栄養素が含まれており、1日3食を規則正しくとることや栄養のバランスがよい食事をとることが重要です。



えい よう い しき

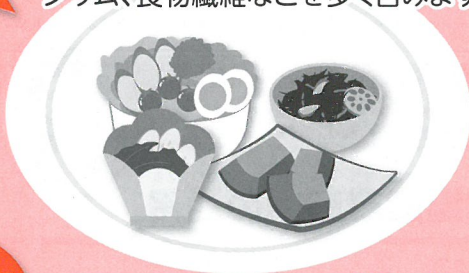
## 栄養バランスを意識しましょう！

き そく ただ しょく じ じゆうよう えい よう しょく じ  
規則正しく食事をすることとあわせて重要なのが、栄養バランスのとれた食事をすることです。栄養バランスのとれた食事をするためには、主食、主菜、副菜や牛乳・乳製品、果物などを組み合わせることを意識しましょう。

ふく さい

### 副菜

や さい かい おも ざいりよう  
野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。



しゅ さい

### 主菜

さかな にく だいち おも ざいりよう  
魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。



しゅ しょく

### 主食

こくもつ おも  
ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。



ぎゆうにゆうにゆうせいひん  
くだものるい

### 牛乳・乳製品、果物類

ほね はい  
骨をつくるカルシウムがたっぷり入っている牛乳・乳製品、体の調子を整える果物も1日1回はとりましょう。

