



栄養バランス“きほんのき”



その1 主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がけましょう！

主食・主菜・副菜を揃えた食事をとることで栄養バランスが整います

魚なら片手分くらい
しっかり食べよう





あかいんのなかま(主菜)
主に含まれている栄養素
たんぱく質
栄養素のはたらき
体をつくるもとになる

ご飯は軽く1膳、食パンは1枚
必ず食べよう



きいちゃんのなかま(主食)
主に含まれている栄養素
炭水化物・糖質
栄養素のはたらき
エネルギーのもとになる

野菜は両手いっぱい
たっぷり食べよう



みどいんのなかま(副菜)
主に含まれている栄養素
ビタミン、ミネラル、食物繊維
栄養素のはたらき
体の調子を整えるもとになる

その2 様々な食品を選びましょう！

旬の食材を選ぶ、彩りを意識するなど特定の食材に偏らないよう選ぶと自然に栄養バランスが整います。

その3 色々な調理法を選びましょう！

「焼く」「揚げる」「煮る」「蒸す」「生」効率よく摂取できる栄養素が調理法によって様々です。色々な調理法で食事を楽しみましょう。