

5月 給食だより

光徳保育園

☆ バランスの良い食事

○バランスの良い食事とは

元気に生活するためには、食べ物から栄養を摂る必要があります。でも身体の中で良い働きをする栄養はひとつではありません。いろいろな食べ物から、いろいろな栄養を摂って、元気な身体がつくられます。ちょうど良い栄養が入った食事のことを、バランスの良い食事といいます。

○どうやってバランスをとる？

バランスをとるためには、「主食」「主菜」「副菜」の3つを基本とした料理の組み合わせを考える方法があります。料理の量や内容によって差はありますが、これらがそろった食事は、そろわない食事に比べて、栄養のバランスは格段によくなります。また、汁物や牛乳・乳製品、果物を加えることによって、身体に必要な栄養がほぼそろいます。

主 菜

肉、魚、卵、大豆料理など、タンパク質を多く含むおかず。筋肉や骨、血液など身体をつくるもとになる。

副 菜

野菜、芋、きのこ、海藻類を使った料理などで、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含むおかず。身体の調子を整える。

主 食

ごはんや麺、パンなど、炭水化物を多く含む食品。活動をささえるエネルギーの素になる。

汁 物

みそ汁やスープなど、ビタミン、ミネラル、うま味成分（アミノ酸）を多く含む食品。身体の調子を整える。



牛乳・乳製品

牛乳、ヨーグルトなど、カルシウムを多く含む食品。骨をつくるもとになる。



果 物

ビタミンや食物繊維を多く含む食品。身体の調子を整える。