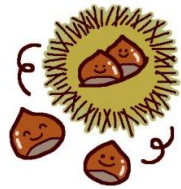




きゅうしよくニュース



平成28年10月 池田松川学校給食センター

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！

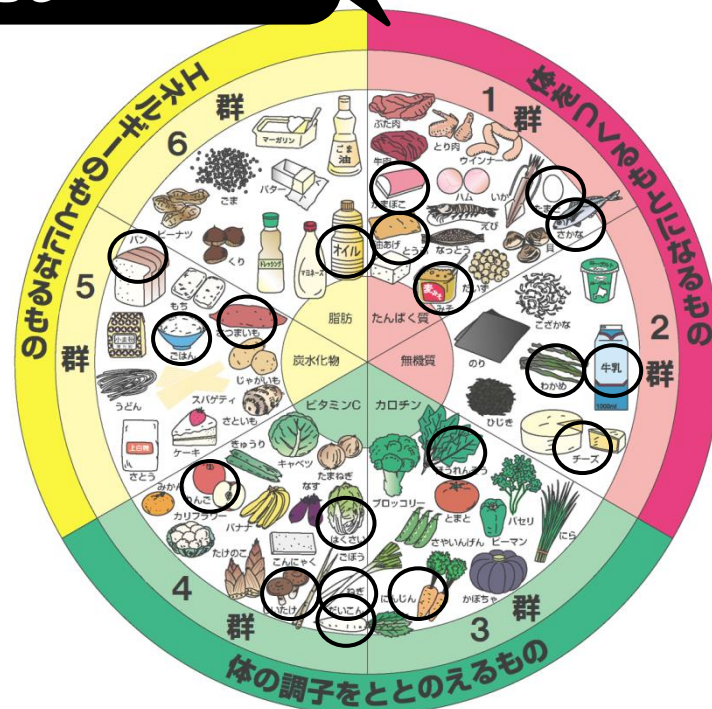


わたしたちの体は、食べ物からつくられます。それぞれの食べ物が持つ栄養をバランスよく食べることが大切です。どうしたら栄養バランスの良い食事になるのか、栄養バランスを良くするとなぜ良いのか考えてみましょう。

★主食・主菜・副菜をそろえると なぜ良いの？

ポイント①
量、味、栄養、彩りの「バランス」が良いのでおいしく適量を食べられる！

ポイント②
いろいろな食材の栄養素をバランス良くとることができる！



★栄養バランスを良くするとなぜ良いの？

ポイント①
健康に「ちゃんと」成長できる！

ポイント①
体のどの部分が、いつ作り変えられてもいように備えておける！

みなさんの体は、赤ちゃんから大人に成長していきます。中学生の時期は、体の成長にスパートがかかる大切なとき。栄養バランスの良い食事は、体のいろいろな部分がきちんと成長するためにとっても大切なのです。

毎日少しずつ、作り変えられ成長したり強くなったりしていくみなさんの体。栄養バランスの良い食事をいつも心がけていれば、いつ、どこが作り変えられても、作り変えに必要な栄養素がそろっているということになります。

