



☆バランスのよい食事をとろう☆

バランスよく食べることで、毎日元気に過ごせます！！

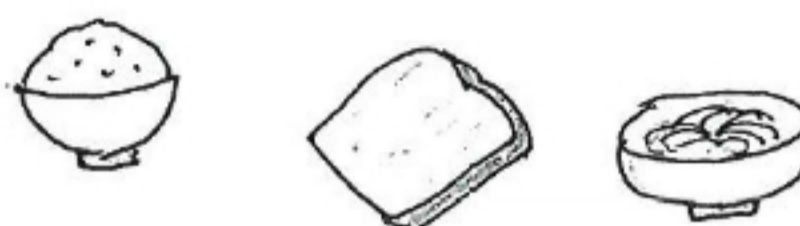
・血や肉・骨を作るのは・・・？

魚・肉・卵・チーズなど



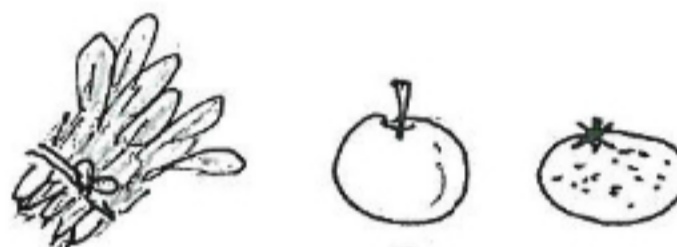
・熱や力のもとになるのは・・・？

ご飯・パン・めんなど



・身体の調子を整えるのは・・・？

野菜・果物など



食事のバランス OKですか？

昨日の夕食に何を食べましたか？

子どもと一緒に栄養バランスをチェックしてみましょう。

★副菜に何があったかな？

()
()
()

★主菜に何があったかな？

()
()
()

★主食は何だったかな？

()
()
()

★汁物の具は何だったかな？

()
()
()

♪毎日の食事に、主食・主菜・副菜をそろえて、色々な料理を食べられるようにしよう♪

- ・主食は、ご飯・パン・めんなど
- ・主菜は、肉・魚・卵など
- ・副菜は、サラダ・お浸し・酢の物など