

もうすぐ運動会!

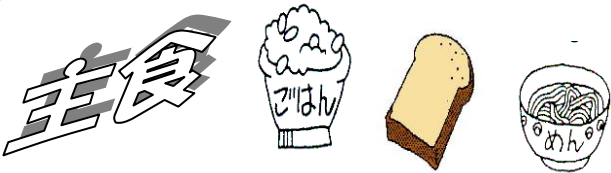


運動のための栄養をきちんととりましょう

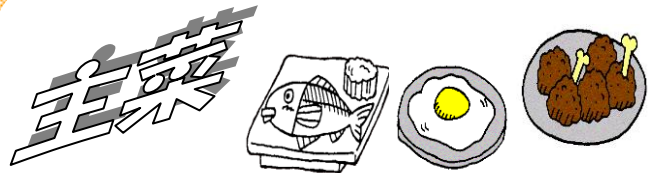
人は、静かに座っていたり、寝たりしている間にもエネルギーを使っていますが、運動をする
と特にたくさん消費します。また、消費したエネルギーを食事からきちんととらないと、体に必要な
栄養が不足してしまいます。もうすぐ運動会があります。練習や本番で元気よく体を動かすた
めにも、毎日の食事でしっかり栄養がとれるようにしたいですね。そこで…

「主食、主菜、副菜、+1」で健康な体づくりを!

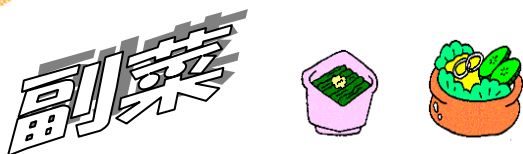
給食には「主食、主菜、副菜」がそろっています。主食、主菜、副菜がそろった食事になると、
いろいろな種類の食べ物を食べることになり、しっかり栄養をとることができます。「苦手なもの
が入っているから」と食べないでいると、健康な体をつくることはできません。給食だけではなく
家でも「主食、主菜、副菜」を食べて、健康な体づくりをしましょう。1日に一度、果物や乳製品
を食べると、さらによい食事になります。



主食は、米・パン・めん類などの穀類です。
主として糖質性エネルギーの供給源です。



主菜は、魚・肉・卵・大豆製品（豆腐・揚げ等）などを使った中心となる料理です。主
に良質のたんぱく質の供給源になります。



副菜は、主菜に付け合わせる野菜などを使
った料理です。主食と主菜に不足するビタ
ミン、ミネラルなどの栄養素を補います。



丈夫な骨をつくったり、筋肉や体の調子を
ととのえるはたらきをします。