



給食だよ

平成22年 12月 8日
さいたま市立上木崎小学校
校長 豊嶋 瑞穂

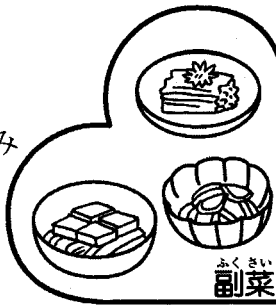
栄養バランスのよい食事ができるように、食事のとり方の基本をおぼえましょう。

幸せを呼ぶ♡

栄養バランスクローバー

副菜

野菜料理やくだものなど
ビタミンやミネラルを含み
体の調子をととのえる
役割があります。

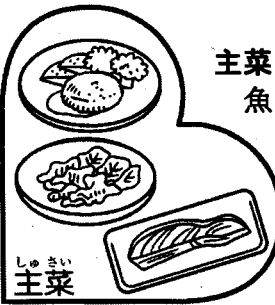


副菜

主菜

魚・肉・卵料理など

体を作るたんぱく質が多
く含まれ、骨や筋肉など
体をつくるもとになります。



主菜

主食

ごはん・パン・麺など
炭水化物が多く、エネ
ルギーのもとに
なります。



主食

汁物(飲み物)

みそ汁・スープ・牛乳

など
水分補給のほか、ミネラル
など足りない栄養素を補
ます。

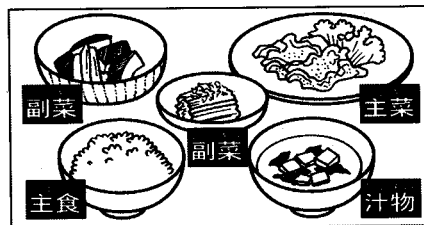


汁物(飲み物)

全部の葉っぱをそろえて元気に!



ばっかり食べ
していませんか?



和食は主食のごはんを中心に、いろいろな副
食物を交互に食べることによって口の中がよく
味わうことができますので、交互に食べるよう
にしましょう。

※「ばっかり食べ」とは「一品食べ」ともいい、1つの料理を全部食べてからほかの料理を一品ずつ食べていくことです。