

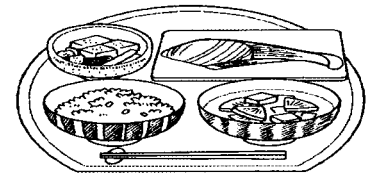


日本型食生活とは？

欧米の食生活と比較し、米を主食としたバランスのとれた日本の食生活のことをいいます。

8つの望ましい食生活

- ①カロリーをとりすぎて、太りすぎないこと。
- ②いろいろな食品をバランスよく食べること。
- ③主食としての米のよさを見直すこと。
- ④牛乳はカルシウム源として摂取すること。
- ⑤特に動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸のとりすぎに注意すること。
※豚脂、牛脂、バター、マーガリン、生クリームなどは多く含まれています。
- ⑥塩や砂糖のとりすぎに注意すること。
- ⑦緑黄色野菜や海藻類を十分に食べること。
- ⑧朝食をしっかりと食べること。



給食では、①～⑦のことを配慮して毎日の献立をつくっています。
しかし、⑧の朝食を食べることはご家庭での生活の一部です。

朝食をしっかりと食べる

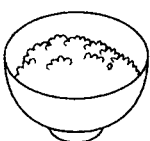
朝食を食べずに学校に来ると、脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足するため、勉強や運動へのやる気がなくなります。

朝食をおいしく食べるには、十分な睡眠と起床から朝食までに30分ぐらいの間隔を置きましょう！

◆朝食づくり

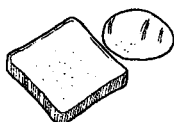
めざせ！！バランスばっちり朝食

主食を決め



ごはん

パン



主菜を決める



魚



卵



肉

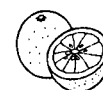


大豆製品

野菜・果物をそえ



野菜



果物