



くだもの
【果物】
にち かい
1日1回

取り入れよう



みどいん
のなかま

ふくさい
【副菜】

しゅさい
【主菜】



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
【牛乳・乳製品】
にち かい
1日1回

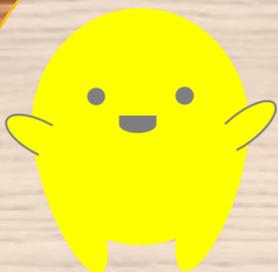
取り入れよう



あかいん
のなかま

しゅしょく
【主食】

ふくさい
【副菜】



きいちゃん
のなかま



みどいん
のなかま



きいちゃんのなかま(主食)

主に含まれている栄養素

炭水化物・糖質

栄養素のはたらき

エネルギーのもとになる

ワンポイント

主食を抜くと、体や頭を動かすエネルギーが足りず、ぼーっとしたり、イライラしやすくなります。
エネルギー補給のために毎食欠かさず摂りましょう。



あかいんのなかま(主菜)

主に含まれている栄養素

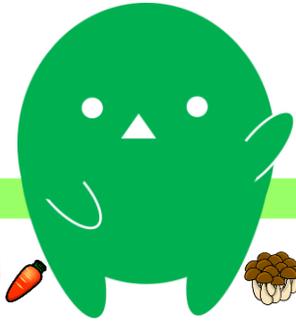
たんぱく質

栄養素のはたらき

体をつくるもとになる

ワンポイント

主菜はみんなの筋肉や血液や骨など、体をつくるもとになるたんぱく質が主に含まれるなかまです。
脂質も多く含むので、主菜の重ね食いに注意！



みどいんのなかま(副菜)

主に含まれている栄養素

食物繊維、ビタミン、ミネラル

栄養素のはたらき

体の調子を整えるもとになる

ワンポイント

排便を促したり、生活習慣病予防に関係する食物繊維が多く摂れるなかまです。
ビタミン・ミネラルの補給源にもなるので、意識して、今より+1皿目指しましょう！