



くだもの  
【果物】  
いち かい  
1日1回

とりいれよう



みどいん  
のなかま



やさしい  
野菜炒め



やさしい  
野菜の煮物



サラダ



ひた  
お浸し

## 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】  
いち かい  
1日1回

とりいれよう



さかな  
魚



にく  
肉



たまご  
卵



だいず  
大豆



だいずせいひん  
大豆製品



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



ごはん



パン



めん



いも



スープ



みそ汁



みどいん  
のなかま

# それぞれの、なかまの食べ物を 食べているかな？



## 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！



## きいちゃんのなかま(主食)

主に含まれている栄養素

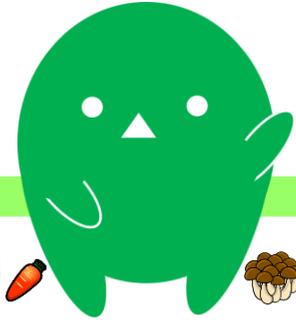
**炭水化物・糖質**

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。



## 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！