



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

ふくさい 【副菜】



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

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】



きいちゃん
のなかま



ごはん



パン



めん



いも

ふくさい 【副菜】



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！