



バランスのよい食事を心がけましょう

背が伸びたり、体重が増えたりと、小学生は、体が大きく成長する大事な時期。しっかりとした体をつくり、体がもつ本来のチカラをぐんぐん発揮させるためには、毎日の食事がとても大切です。朝・昼・夕の三度の食事をしっかりとるだけでなく、栄養バランスにも気をつけることができるといいですね。

★主食、主菜、副菜を上手に組み合わせよう

3つの働きをもつ食べものを上手に組み合わせると、バランスのよい食事になります。

主食 (おもにエネルギーのもとになる)

ごはん	パン	めん	さつまいも
油 (あぶら)	バター	じゃがいも	さとう

主菜 (おもに体を作るもとになる)

魚 (さかな)	たまご	肉 (にく)	ひじき	とうふ	チーズ
なっとう	ハム	牛乳 (ぎゅうにゅう)	ヨーグルト	みそ	大豆 (だいず)

副菜 (おもに体の調子を整えるもとになる)

みかん	りんご	たまねぎ	いちご	キャベツ	にら	レタス	ブロッコリー	きゅうり
キウイフルーツ	ほうれんそう	ピーマン	トマト	なす	だいこん	にんじん	ねぎ	かぼちゃ

★チェックしてみよう

昨日の給食を主食、主菜、副菜に分けてみよう。

主食	主菜	副菜

◆楽しいおやつ

食事と食事の間隔は、4～5時間が理想的です。食事の間にお腹がすいてしまうときには、軽めのおやつが有効です。おやつを食べ過ぎると、ごはんが食べられなくなってしまうので、注意してくださいね。

おやつは一日 200キロカロリー以内を目安にしましょう

	アイスクリーム 小1個		板チョコ 約1/2枚
	どらやき 1個		ポテトチップス 約1/2袋

習い事で夕食の時間が遅くなってしまいそうなときは、お菓子よりも、食事の代わりにもなるおにぎりや野菜スープなどで、上手に栄養をとるといいですよ。