

給食だより

バランスのよい食事って？

主食・主菜・副菜をそろえましょう♪

主食・・・ごはん・パン・めんなど

主菜・・・さかな・にく・たまご・だいず製品など

副菜・・・やさいを中心にしたもの



バランスがくずれると・・・こんなことに！！

☆ **主食**やエネルギーのとりすぎ

太りすぎのもとになります。



ごはん

うどん

パン

☆ **ビタミン類**の不足

皮膚が弱くなったり、

病気にかかりやすくなっ

たりします。



☆ **カルシウム**の不足

骨や歯が弱くなってしまいます。



☆ **食物せんい**の不足

便秘になりおなか

の中にカスがたまっ

てしまいます。

