

給食だより

H23.10 水俣市学校給食センター

バランスのよい食事って？

主食・・・ごはん・パン・麺など

主菜・・・魚・肉・卵・大豆製品など

副菜・・・野菜を中心にしたもの

バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜がそろったもののことです。副菜を一品にする場合は中身を充実したものにし、二品の場合は汁物と野菜の組み合わせにするといいでしょう。



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

肥満の原因になるほか、主食、副食のバランスが悪いきっかけにも。



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、免疫力が低下し、全身の健やかな成長が妨げられる。



☆カルシウムの不足

丈夫な骨や歯が作られなくなり、虫歯ができやすくなったり、すぐに骨折したりしてしまいます。



☆食物せんいの不足

腸のなかにカスがたまってしまい、便秘や大腸ガンの原因になることもあります。

