

バランスの良い食事

「にほんがたはくせいかう
日本型食生活」は、じゆうさい
汁3菜という考え方をもと
りょうりくあ
料理の組み合わせをかんが
考えていました。

このくあ
組み合わせの特徴は、しゆしよく
主食 + しゆさい
主菜 + ふくさい
副菜
がそ
添えられていることです。

では、しゆしよく
主食、しゆさい
主菜、ふくさい
副菜とはなん
何でしょうか？

しゅ しよく
主食

たんすい かぶつ

炭水化物とエネルギーの

きょうきゅうげん

供給源になるもので、お米、パン、

こめ

こく りい

穀類などにあたります。

例) ご飯、おにぎり、もち、サンドイッチ

うどん、そば、スパゲティ、ラーメン

など

主 菜

たんぱく質、鉄の供給源に
なるもので、肉、魚、卵、大豆
などにあたります。

例) 卵焼き、納豆、焼き魚、

ハンバーグ など

ふく さい
副 菜
田 木

ビタミン、ミネラル、^{しょくもつ せん い}食物繊維
の^{きょう ぎゅう げん}供給源になるもので、^{や さい}野菜、
きのこ、^{かい そう}海藻などにあたります。

例) サラダ、^{や さい いた}野菜炒め

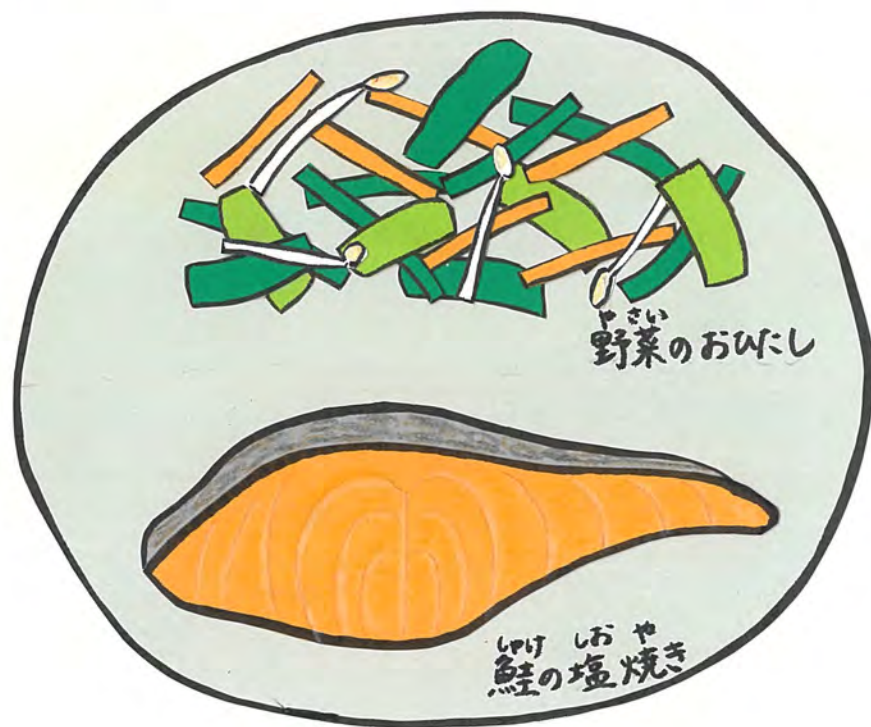
わがめの^す酢の物^{もの} など

きゅう よく
給食 は バランス の 良い 献立 で つく ら れ て い る よ !
よ こん だ て



みかん

くだ もの
果物



野菜のおひたし

いわしのお塩焼き

ふくさい
副菜

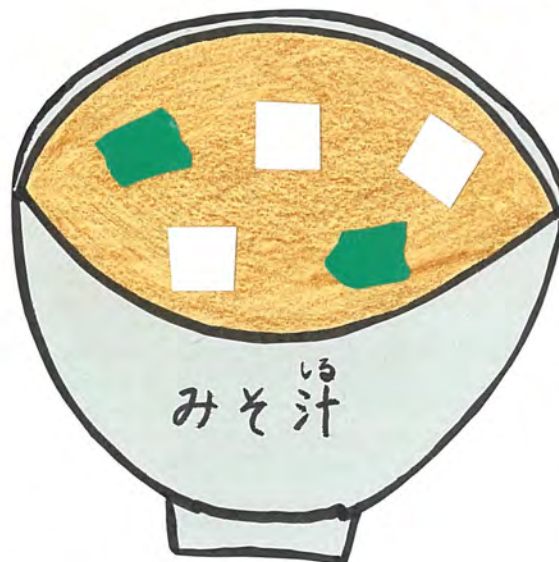


牛乳

しやさい
主菜



ごはん



みそ汁

しやよく
主食

しるもの
汁物

