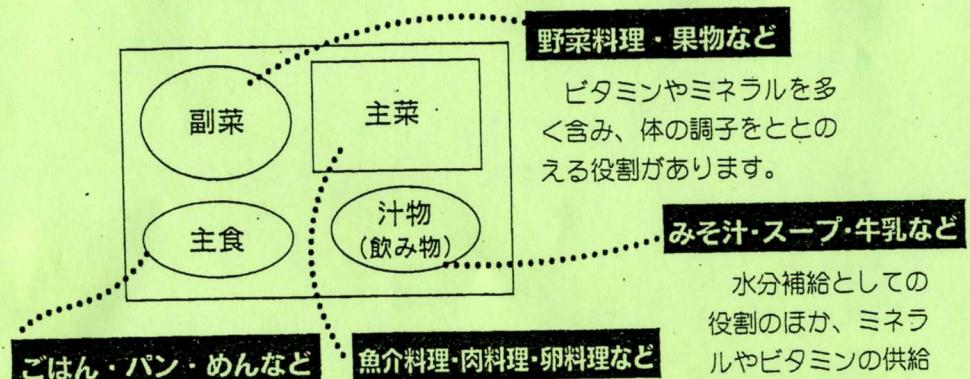


給食だより H20.9月

献立の基本を知って

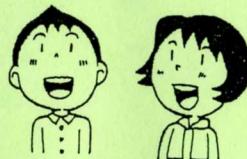
栄養バランスをととのえよう！

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギーの脂質も多いため、とりすぎには注意しましょう。



- ①まず主食を決める → ②主食に合う主菜を決める → ③副菜や汁物を決める



ワンディッシュでもOK？

チャーハンや親子丼など、ひとつの皿ですんでしまう料理の場合、野菜類が不足しがちになります。

副菜を忘れずに加えましょう。



1日30食品とるように心がけましょう。

体に必要な栄養素は、毎日過不足なくとるように心がけることが大切です。1日30食品を目標にとれば、自然に必要な栄養素をバランスよくとることができます。しかし、1日に30食品はなかなかとれるものではありません。作るとき、食べるときに次のことを心がけましょう。

