

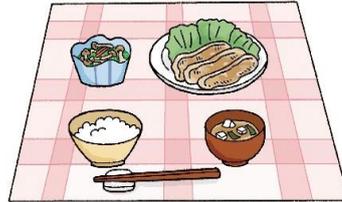
常磐学校給食共同調理場 (小学校)

いろいろな食べ物をバランスよく食べよう!



「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようしましょう。

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



料理を組み合わせることで3つの食べ物のグループがそろいます

給食では、野菜が入ったおかずや汁が残ることが多いようです。すききらいしないで、野菜もしっかり食べましょう!



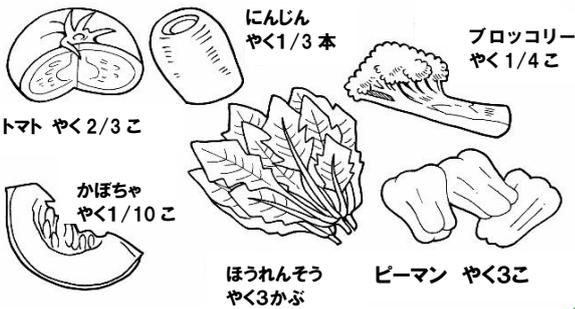
やさいを食べよう!

1日300g

野菜には、ビタミン類・ミネラル・食物繊維などの栄養がたくさんあり、体を病気になりにくくするなど、とてもよい働きをしてくれます。野菜は1日300g食べるとよいと言われていますが、いったいどのくらい食べるとよいのでしょうか。

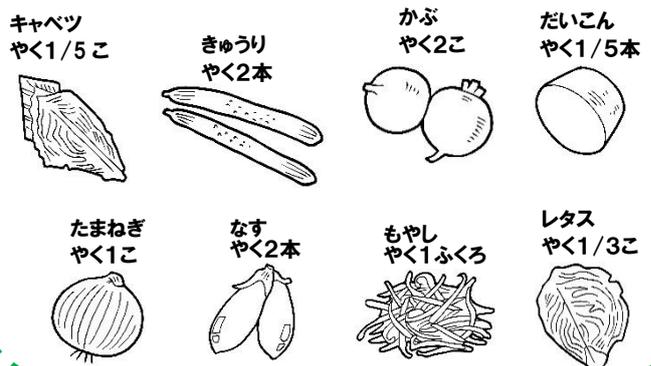
いろ 色のこい野菜 100g

100gをはかってみると...



いろ やさい 色のうすい野菜 200g

200gをはかってみると...



1回に300g食べるのではなく朝・昼・夕の3回の食事で分けて食べましょう。また、加熱する料理に入れるとかさが減ってたくさん食べられますよ。

給食は、みなさんの健康や成長について考えたバランスのよい献立になっています。残さずしっかり食べて、元気な体をつくりましょう!

