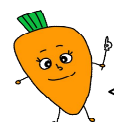


栄養バランスを考えよう

私の食事は栄養バランスが整っているのかな？
どうやって確認すればいいのかな？



栄養バランスが整っているか 確認するために、
「食べ物の3つのはたらき」を学んでみよう！

食べ物の3つのはたらき

食べ物は大きく3つのはたらきに分けられます。



・ごはん
・パン
・めん
・いも
など



・肉
・魚
・牛乳
・大豆製品
など



・野菜
・果物
・きのこ
など

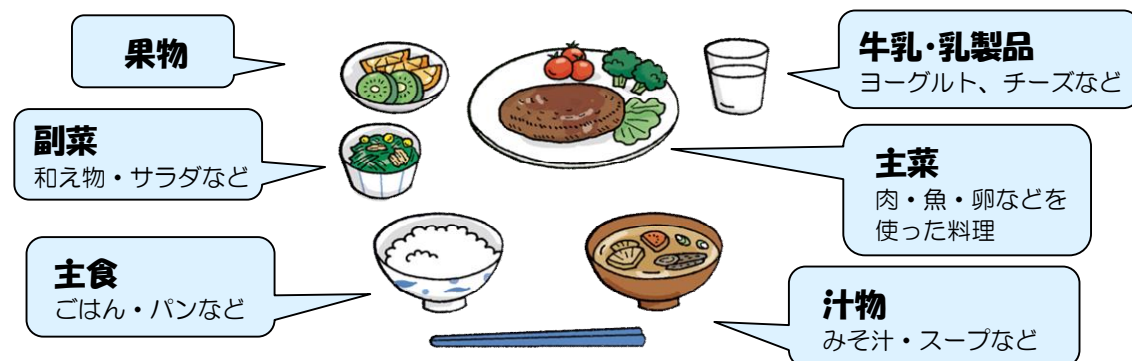
元気で健康な体をつくるためには、3つのはたらきの
食べ物を組み合わせて とることが大切だよ。



どのように組み合わせたら、3つのはたらきを持つ食べ物を
バランスよく取れるのだろう？

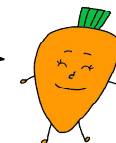
栄養バランスのよい食事

主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。



副菜や汁物から「体の調子をととのえる」食品を食べる必要がありそう！
みんなの普段の食事はどうか？振り返ってみてね。

他にも、運動をしている人に、しっかりととってもらいたい食べ物についてお話するね！



《スポーツ別 とると良い栄養素》



筋力・瞬発力をつけるには・・・



筋肉や骨の材料になるたんぱく質、カルシウム
をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品
は脂質を含むものも多いので、とり過ぎには注意
が必要です。

持久力をつけるには・・・

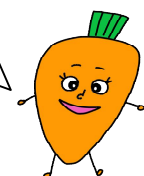


エネルギーのもとになる炭水化物と、炭水化物
をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB群を
とりましょう。また、体の調子をととのえる ビタ
ミンCや、貧血予防に役立つ鉄分も大切です。



まだまだ暑いので、水分補給もこまめにしてね！
たくさん食べて運動もがんばろう★

このような食べ物を意識した上で、
「バランスの良い食事をとること！」がとっても大事だよ！
毎日の給食が、バランスの良い食事のお手本です！



★献立表、にしわきっ子は、ホームページでも
ご覧になれます。
「西脇市 献立」、「西脇市 食育だより」で検索
また、QRコードからもアクセスできます。
※ホームページトップへはこちら➡



給食や給食センターに関する
お問い合わせはこちらまで

TEL 0795-22-6041
FAX 0795-27-8155
TEL (栄養教諭あて) 0795-22-6333
メール n-kyushoku@city.nishiwaki.lg.jp

☆長期欠食者の給食費の取り扱いについて☆

連続5日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分のみ給食費の還付対象となります。
長期欠食する場合は、速やかに学校に連絡をお願いします。