

たべものあれこれ

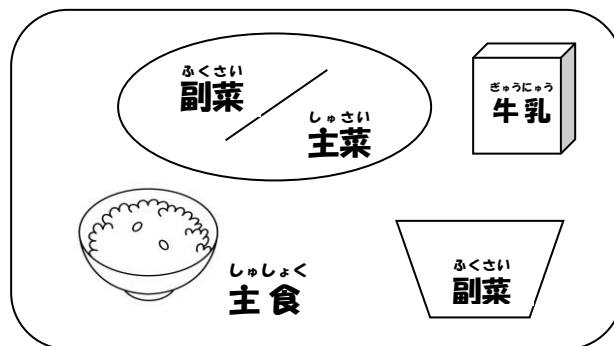
『食育の日』献立について



毎月19日は『食育の日』として、食べることや食べ物の大切さについて考える日です。

今月の食育目標は、『栄養バランスのとれた食事・運動・休養の大切さを知り、規則正しい生活習慣を身につける』です。

栄養バランスが取れているかどうかは、赤・黄・緑の三色のグループの食品をバランスよく使っているかどうかで確かめることができます。また、今日のように、主食・主菜・副菜がそろっているかどうかでも確かめることができます。見て、食べて、学んでください。

**主食：ごはん**

主にエネルギーのもとになる食べ物

主菜：魚の磯辺揚げ

主に体をつくる食べ物

副菜：ゆかりあえ・さつまいものみそ汁

主に体の調子を整える食べ物。主食・主菜を補う食べ物

牛乳

骨や歯を強くするカルシウムが多くとれます