

# きゅうしょくだより

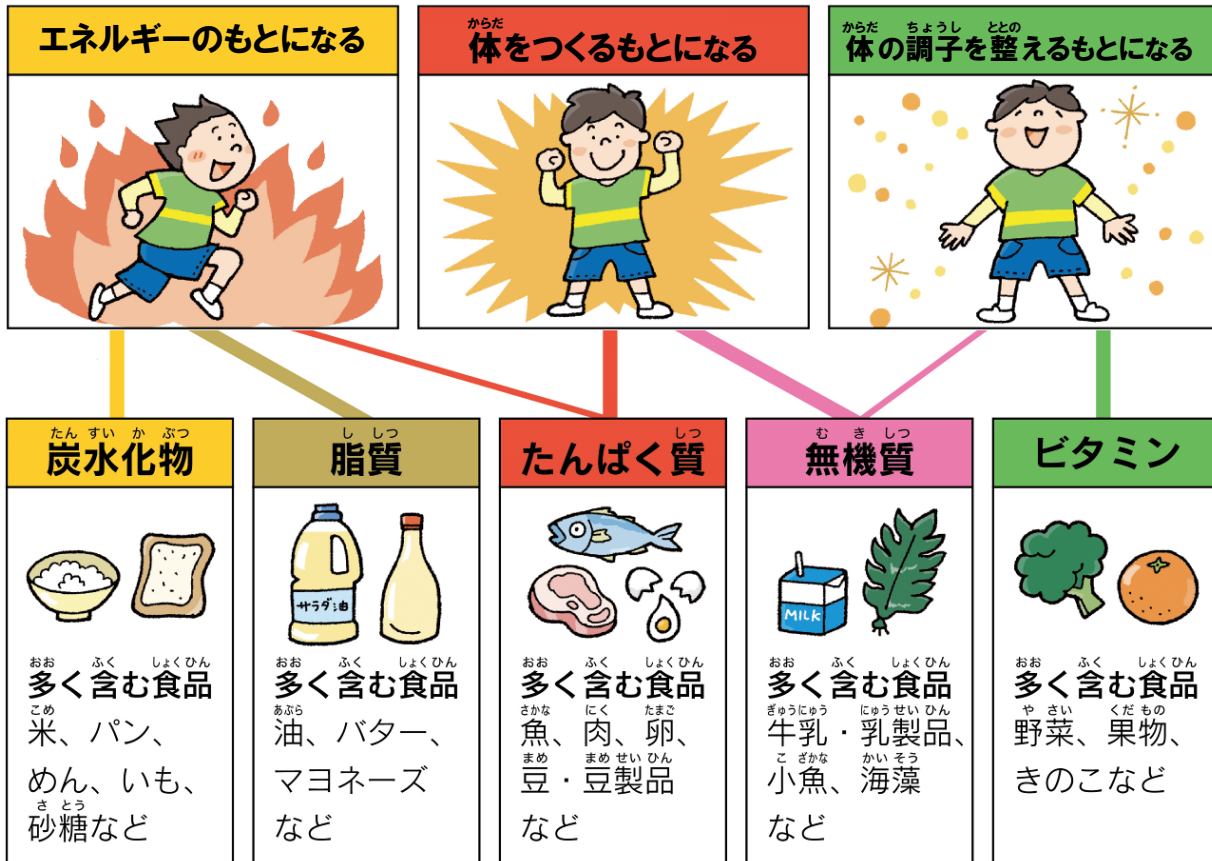


田原市給食センター

## た もの はたら し 食べ物の働きを知ろう

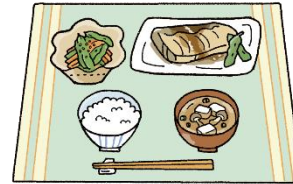
食べ物は、体の中での働きによって3つのグループに分けられます。これは、食べ物ごとに含まれる栄養素が異なるためです。3つのグループを組み合わせることを心がけ、栄養をバランスよくとりましょう。

### 《食べ物の3つの働きと多く含まれる栄養素》



## えいよう ちかみち 栄養バランスをよくする近道

### こんだて きほん かたち 献立の基本の形



**主食** (ごはん・パン・めんなど)、**主菜** (肉・魚・卵などのおかず)、**副菜** (野菜のおかず)、**汁物**や**飲み物**をそろえると、自然と3つの働きがそろった食事になります。



### べんとう お弁当のコツ

お弁当のときも、ちょっとしたコツで栄養バランスをよくすることができます。

弁当箱を6等分し、

**主食…3 主菜…1 副菜…2**

の割合で詰めるようにしましょう。副菜が多めになることがポイントです。

