

# きゅうしょくだより

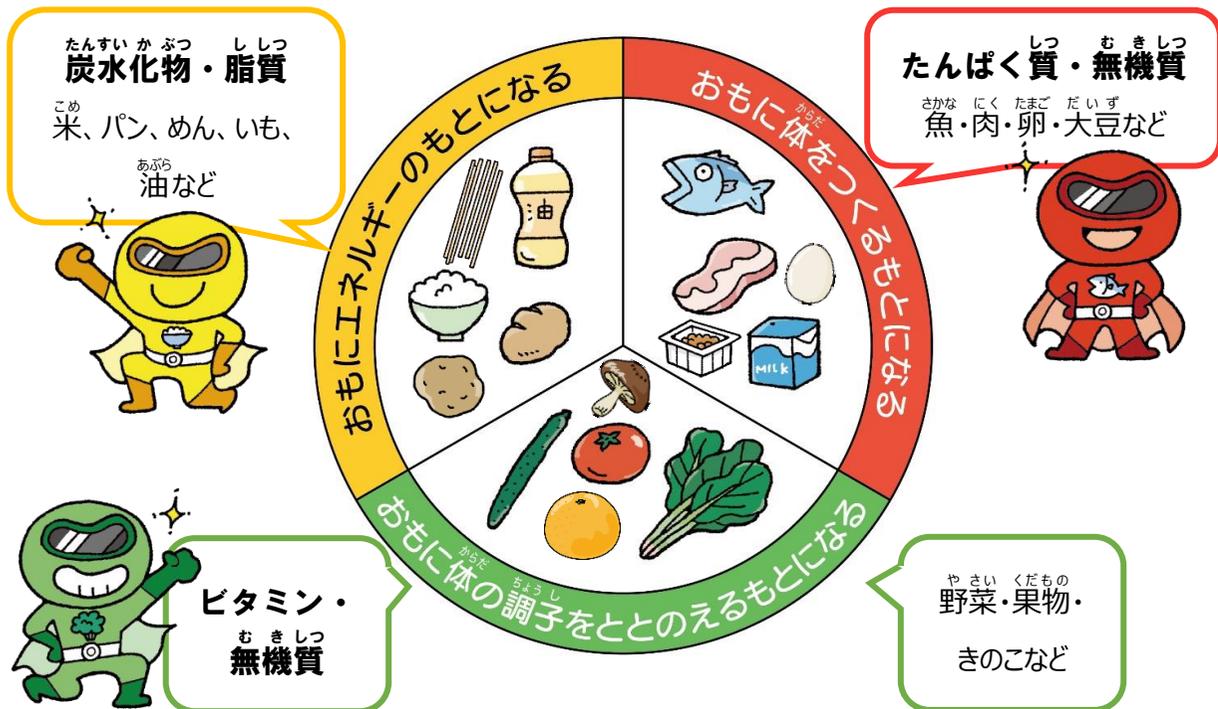


## た もの はたら し 食べ物の働きを知ろう

私たちは、生きるために必要な栄養を、食べ物からとっています。食べ物によって含まれる栄養素が異なるため、健康に生きるためには、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。

## た もの 食べ物の3つのグループ

食べ物は、多く含まれる栄養素によって3つのグループに分けられます。すべてのグループの食べ物を偏りなく食べると、栄養バランスのよい食事になります。



## えいよう かんが 栄養バランスを考えた しょくじ えら かつ 食事の選び方



主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると3つのグループがそろいやすく、自然と栄養バランスがよくなります。自分で食事を選ぶときは意識してみましょう。



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスがよくなります。

