

給食室から こんにちは！

1日の始まりは朝ごはん！



令和2年5月27日(水)
熱海市立多賀小学校
えいようきょうゆ わたなべ つよし
栄養教諭 渡邊 剛司

朝ごはんは何を食べたら良い？

ステップ1

- なんでも良いから食べる。

ステップ2

- ごはん、パンなどの主食を食べる。

ステップ3

- 主食ともう1品食べる。

ステップ4

- 主食、主菜、副菜をそろえて食べる。

まずは「朝ごはんを食べること」が大切です。もっと良いのは、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べることが理想です。

朝ごはんを食べて、休校でくずれた生活リズムを取りもどそう。

3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です 

主食	主菜	副菜
<p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p> 	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p> 	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p> 
<p>ごはん、パン、めん類など</p>	<p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>