

【11月の食育指導】

好き嫌いなく食べよう

肉・卵・乳製品と野菜類をバランス良く食べましょう。肉や卵に多いタンパク質と乳製品のカルシウムをしっかりとって、成長期の体作りに役立てましょう。

各学年の目標

- 低学年・・・いろいろなものを食べることが大切なことを知る。きれいな物でも少しずつ食べようとする。
- 中学年・・・きれいな物でも栄養を考えて食べようとする。きれいな物に挑戦している人を励ます。
- 高学年・・・運動の大切さも知り、好き嫌いをなくし、自分にあった食事の量を考えて食べることができる。

バランス良く食べよう

タンパク質やカルシウムは、体を形成する栄養素で、肉類や卵、乳製品に多く含まれている。

タンパク質 筋肉や血液

カルシウム 骨や歯 を作る栄養素

食事の基本、主食・汁物に、肉類や卵、乳製品と、ビタミンや食物繊維が豊富な野菜を加えると、栄養バランスが整う。

肉料理だけ、野菜料理だけといった食べ方は、バランスが悪いのでさける。

栄養バランスが崩れた食生活を続けていると・・・

- ・ 肉ばかり 肥満・生活習慣病など
- ・ 野菜ばかり 貧血・骨折しやすくなるなど