

献立の基本 主食＋主菜＋副菜＋汁物

献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。



<p style="text-align: center;">主食</p> <p>炭水化物を多く含むごはん、パン、めん等</p>	➡	<p>ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。</p>
<p style="text-align: center;">主菜</p> <p>たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆・豆製品等</p>	➡	<p>睡眠中は体温が約1℃下がります。主菜をしっかりすると体温が上昇し、体や脳が起きた状態になります。</p>
<p style="text-align: center;">副菜・汁物</p> <p>ビタミン、無機質、食物繊維を多く含む野菜、きのこ、海藻等</p>	➡	<p>朝、おなかに食べものが入ると反射的に腸が動きます。また、野菜等の食物繊維は、スムーズに排便を促します。</p>

	あさごはんを たべたら いろを めろう。	おうちの方へ(朝食で食べたもの、食べた時間、朝食での困りごと等ご自由にお書きください)
/		
/		
/		
/		
/		

〈イラスト出典：「家庭とつながる！新食育ブック①、②」少年写真新聞社〉