



家庭科の時間に主食・主菜・副菜について学習しました！

(6/7(火)6-1、6/8(水)6-2、6/9(木)6-3)

食生活を考えようの冊子を用いて、たくさんの料理の中から食べたい物を選び、1食分の給食を考えました。楽しみながら好きな料理を選び、主食・主菜・副菜がそろくと栄養バランスがよくなることを学びました。

主食・・・ごはん・パン・めん類など炭水化物の多いもので、

おもにエネルギーのもとになります。



主菜・・・魚・肉・たまご・大豆製品などたんぱく質の多いもので、

おもに体をつくるもとになります。



副菜・・・野菜・海そうを中心としたもので、おもに体の調子を整えます。



幸せを呼ぶ♡

栄養バランスクローバー



全部の葉っぱをそろえて元気に！

今後の食生活で気をつけようと考えていることは何ですか

油ものの取りすぎに気をつけようと思う。

からあげやハンバーグなどの主菜が好きだけど、副菜ももっと食べようと思う。

好き嫌いをせずに、苦手なものも食べるようにしようと思う。

1種類にかたよらずに食べようと思う。

家でもカルシウムをとるために、牛乳を飲もうと思う。

料理の彩りも考えて選ばようと思う。

大人になっても意識してそろえて食べるようにしようと思う。

どのグループのものか考えながら食べようと思う。



どうして好きなものだけ食べてはいけないの??



1つの食べ物には、おもな栄養素以外に何種類もの栄養素が含まれていて、その量や種類などは食べ物によって違います。栄養素は単独で働いているのではなく、他の栄養素と互いに助け合って、体に取り入れられます。だから、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。好きなものだけではなく、栄養のバランスを考えて食べることは、健康な体作りにつながります！