

健康を考えて食事をしよう！



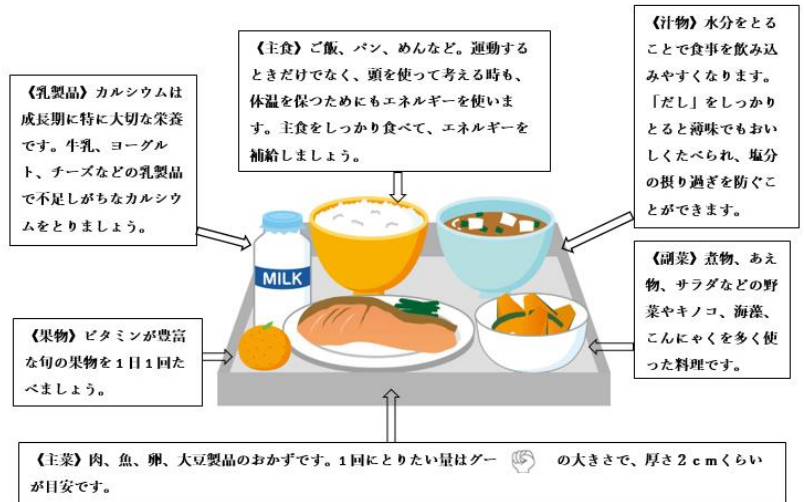
みなさんは毎日健康を考えて食事をしていますか。

「好きなものだけ食べて、嫌いなものは食べない。」
そんな食生活を送っていると、病気になってしまうかも知れません。大人になるまでずっと健康に過ごすためには「適度な運動」「十分な睡眠・休養」「栄養バランスのよい食事」の3つが欠かせません。栄養バランスの良い食事について考えてみましょう。



栄養バランスのよい食事とは？

難しい栄養計算をしなくても、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえると自然と栄養バランスが整います。さらに、不足しがちなカルシウムを補う「乳製品」とビタミンが豊富な「果物」を加えるとよいでしょう。



2月の献立

おもな食品と体内ではたらき

	体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
3 ひじきご飯 春巻き★ 枝豆 バナナ 牛乳★	豚ひき肉 たまご（春巻き）★ 牛乳★	ごはん うすあげ サラダ油 砂糖	ひじき にんじん 春巻き(キャベツ にんじん セロリ たまねぎ) えだまめ バナナ
10 カレーライス ガーデンサラダ ミックスフルーツ 牛乳★	牛ひき肉 牛乳★	ジャガイモ サラダ油 カレールー ごはん	たまねぎ にんじん レタス にんじん 紫キャベツ 酢 りんご メロン ぶどう パイナップル缶
17 野菜炒り豆腐 ブロッコリーおかか和え ごはん ぶどうメドレー 牛乳★	鶏ひき肉 豆腐 牛乳★	ごはん 砂糖 サラダ油	にんじん れんこん ごぼう ブロッコリー かつお節 ぶどう だし 醤油
24 バーベキュー味ミートボール ごはん ポテトサラダ★ オレンジスライス 牛乳★	豚肉 牛肉 卵★（ポテトサラダ） 牛乳★	パン粉 ケチャップ バーベキューソース ジャガイモ マヨネーズ★ サラダ油 砂糖	セロリ 酢 オレンジ

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）