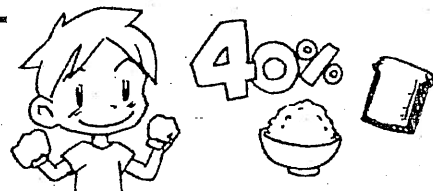


## 主食のたいせつさを見直そう

ご飯、パン、めんなどの主食は、わたしたちの生命をたもつ基本的な食べ物で、昔からわたしたちが毎日食べている大切なものです。  
 おかずばかり食べて、主食を残す人がいます。「自分だけなら残してもいいかな・・・」  
 「少しだけなら残してもいいかな・・・」などという考えの子どももいます。  
 そこで、あらためて主食の大切さを見直してみましょう。

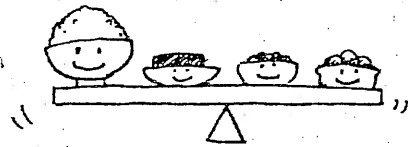
### 1. 主食はエネルギーの供給源です

主食は、わたしたちが1日に食べ物からとっているエネルギーの約40パーセントを占めています。



### 2. 栄養のバランスがとれています

わたしたちの主食としている食べ物は食べる量が多いので、たんぱく質やビタミン類をたくさんとることができ、主食、おかずをいっしょにとることで栄養のバランスが整います。



### 3. 主食のたんぱくな味がおかずのおいしさを引き出します

主食の、米、パン、めん類は、味がたんぱくなのでおかずのいろいろな味をひきたて、おいしさを高めます。



#### 主食を残すと...

主食からとれるはずの栄養が不足するので、栄養のバランスがくずれ、当然エネルギーも不足します。



#### 主食を残さないようにするには...

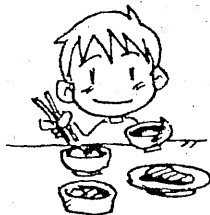
元気よく遊んだり、運動をしてからだを動かすようにしましょう。



#### 主食とおかずを

#### わかるがわる食べると...

全部の量が食べられなくて多少残すことになっても、栄養のバランスがくずれません。おかずを一品ずつたらいげるといふことのないようにしましょう。

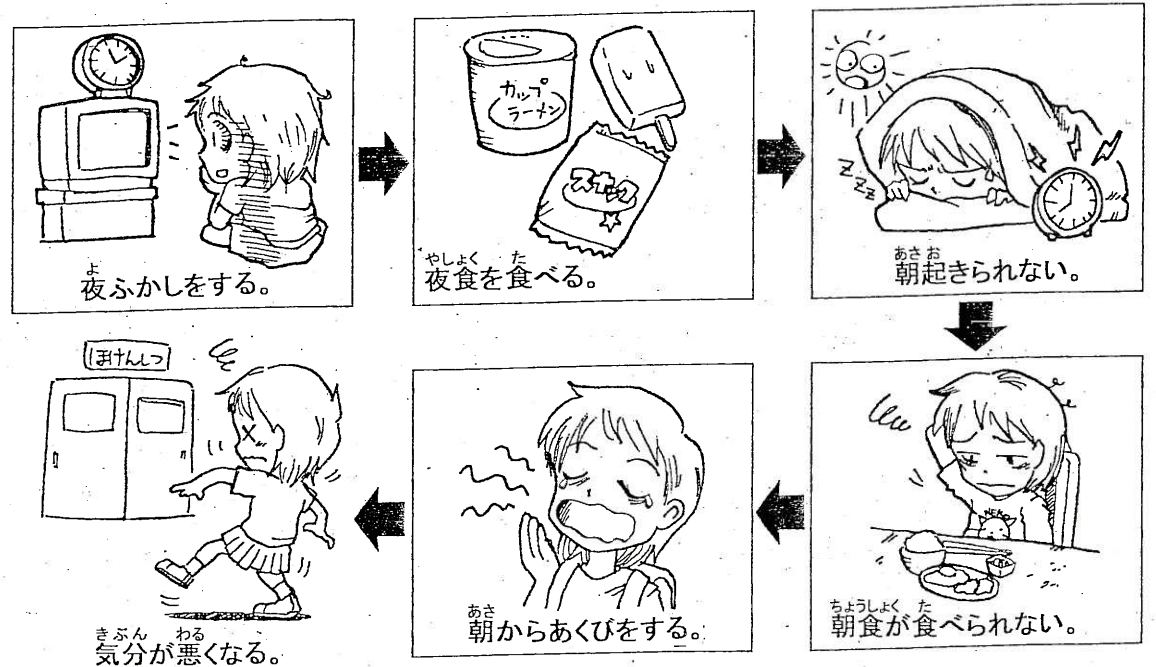


おやつ(間食)の量や時間に注意しましょう。食事のすぐ前に食べないようにしましょう。



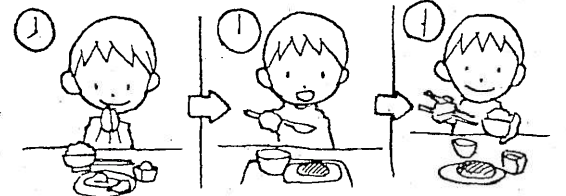
## 生活のリズムは、規則正しい食生活から

連休の間に出かけたり、夜ふかしをしたりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか。下記のような悪循環を断ち切りましょう。



## 規則正しい食生活が、規則正しい生活のもとです。

食事のリズムは体調をととのえてくれるようです。朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムをとりもどしましょう。



☆あうちのひとといっしょにみてくださいね。