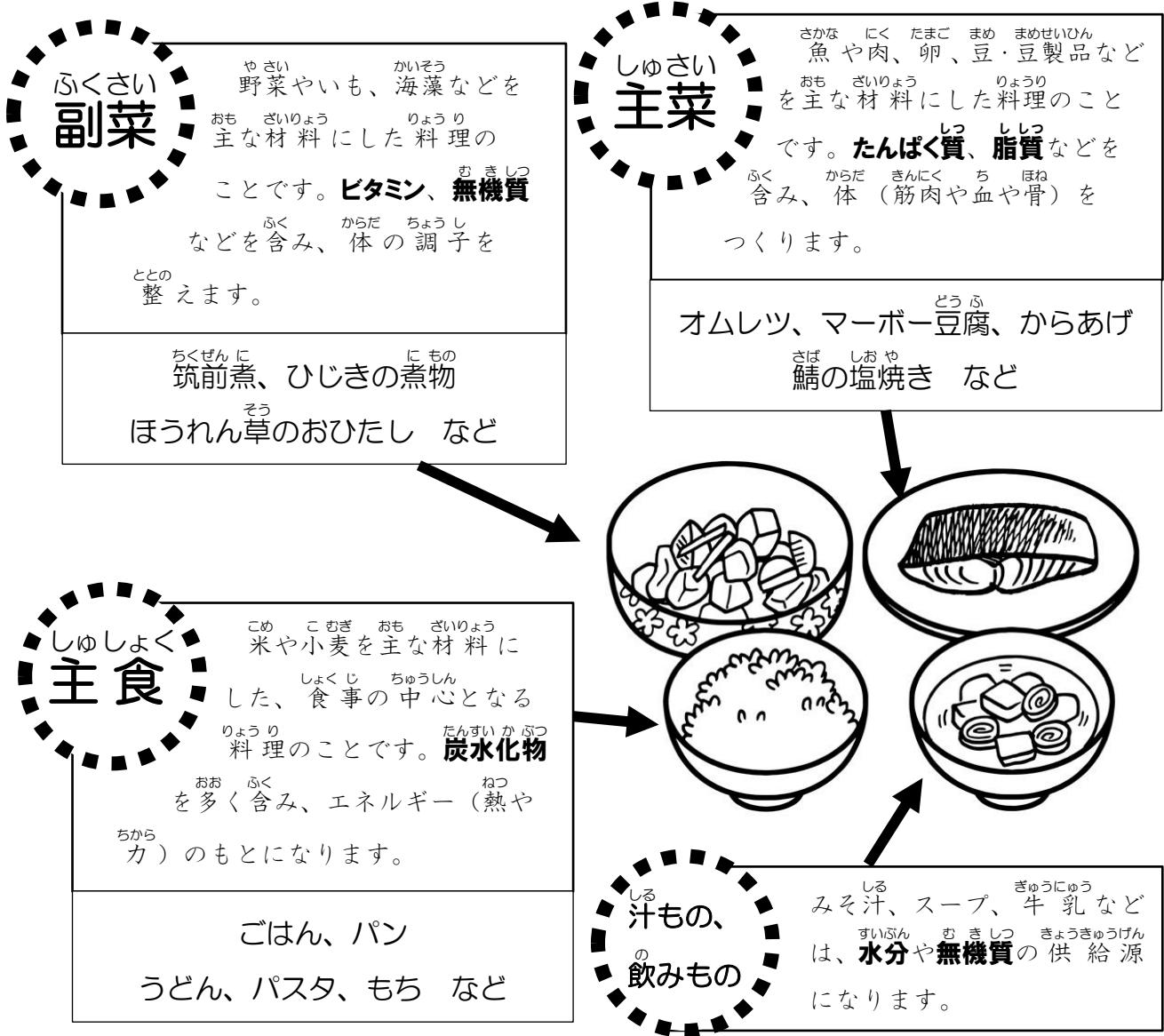


えいようだより

令和2(2020)年8、9月
～保護者のかたへ～
大阪市立南津守小学校

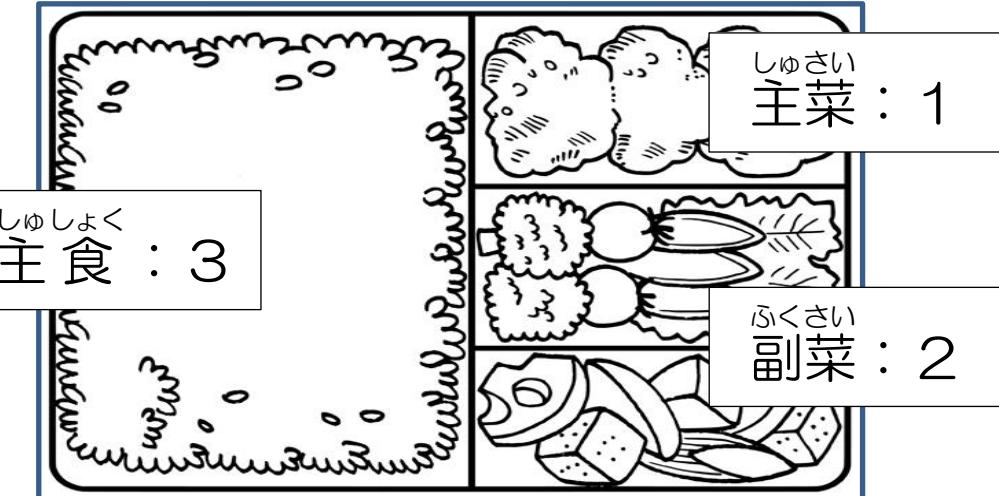
えいよう 栄養バランスのよい食べ方をしよう

体は食べたものによってつくられます。生涯にわたって健康な体をつくるためには、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。特別に栄養価の高い食品だけをとるのではなく、「主食」、「主菜」、「副菜」のそろった食事を心がけるようにしましょう。

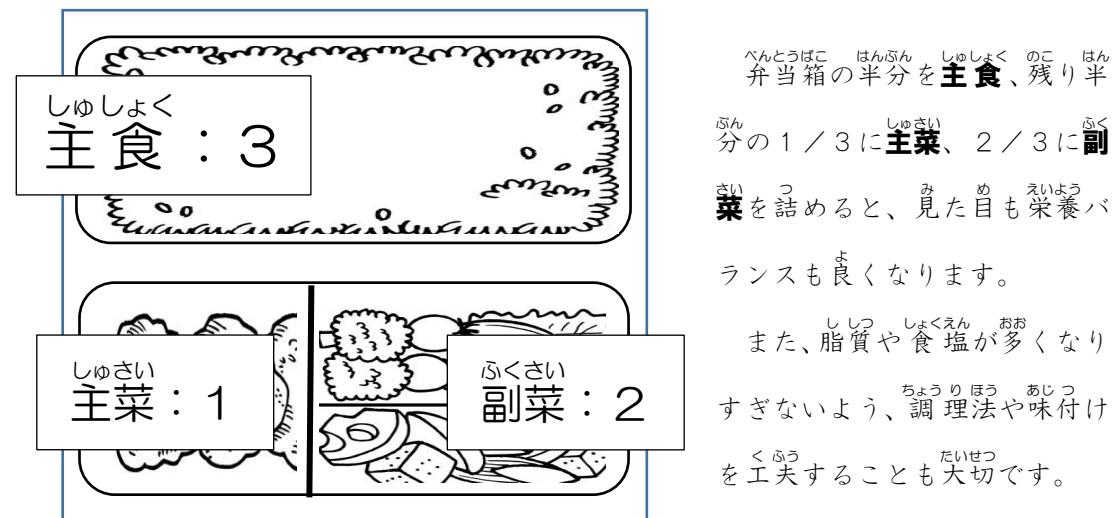


えいよう 栄養バランスのよい弁当

1段弁当の場合

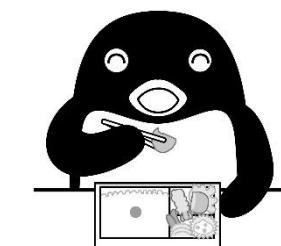


2段弁当の場合



主食:主菜:副菜=3:1:2

おぼと覚えましょう！



弁当箱の半分を主食、残り半

分の1/3に主菜、2/3に副

菜を詰めると、見た目も栄養バ
ランスも良くなります。

また、脂質や食塩が多くなり
すぎないよう、調理法や味付け
を工夫することも大切です。