

毎月19日は食育の日



# ♪つばめ 食育だより♪



てまりの湯 心と体 ぽっかぽか  
～つばめっ子かるたより～

平成24年12月19日号 NO.7

## バランスのとれた食事をしよう！

今年も残すところわずかとなりました。これからクリスマス、忘年会、お正月と年末年始にかけて楽しい行事が待っていますね。つつい食べすぎ、飲みすぎが続いてしまい、生活も不規則になりがちです。ゆく年をさわやかに送り、輝かしい新春を迎えるためにも、バランスのとれた食生活に心がけましょう。

### 主食・主菜・副菜をそろえましょう

**副菜**

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

**主菜**

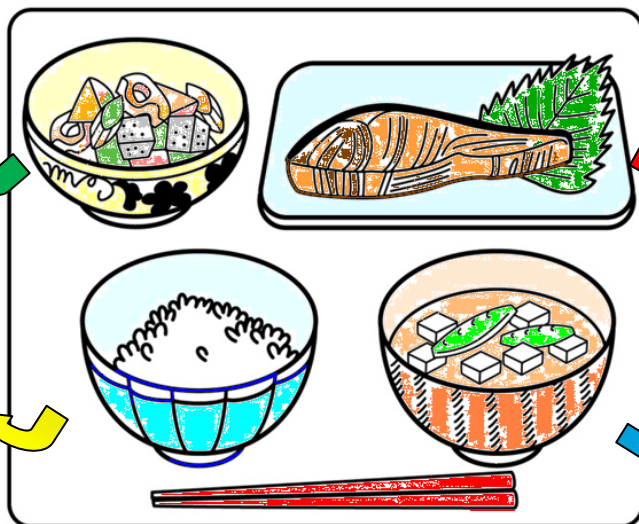
魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

**主食**

米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

**汁物**  
(飲み物)

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。



バランスのとれた食事は大切です。しかし、毎食細かな栄養の計算をしたり、量をはかって食べたりするのは難しいものです。そこで、組み合わせや食品のとり方を分かりやすく表したものが、主食・主菜・副菜を揃えた形となります。その他に、毎日果物と牛乳・乳製品をとることで、さらにバランスのとれた食生活になります。毎食、主食・主菜・副菜を揃えて、おいしくいただきましょう。

**飲酒時のおつまみに要注意**

肝臓に負担をかけないためには、食べながら飲むことが大切です。ただし、お酒は食欲を増進させるので、食べ過ぎにならないように注意が必要です。一緒に食べるおつまみは、唐揚げなど油の多いものや、お新香などの塩分の多いものが多くなりがちです。良質なたんぱく質がとれる主菜や、ビタミン・ミネラルが豊富な野菜を上手に選んで、楽しく飲みましょう。