

2月食育だより



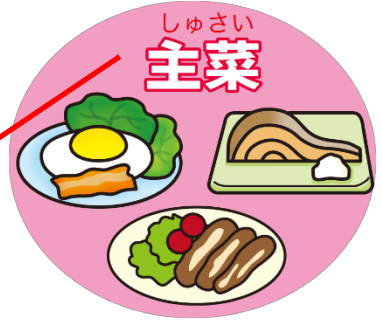
【今月の目標】
健康に良い食生活を送ろう。

令和3年2月 小学生用

栄養バランスの整った食事



副菜とは、野菜やきのこ、いもや海藻などの、主に体の調子を整える食品を多く使ったおかずです。



主菜とは、肉や魚、たまごや大豆などの、主に体をつくるもとになる食品を多く使ったおかずです。



主食とは、ごはんやパン、麺類などです。主にエネルギーのもとになる食品を多く使っています。



毎日の食事が、未来の健康な体づくりにつながります。



大豆の変身!

栄養が豊富な「大豆」は色々な食べ物に変身するよ。食べたことがあるものに☑をつけてみよう!

