



給食だより

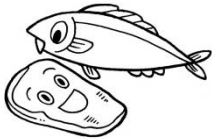
平成29年12月21日
陸別町給食センター

よ しょくじ バランスの良い食事

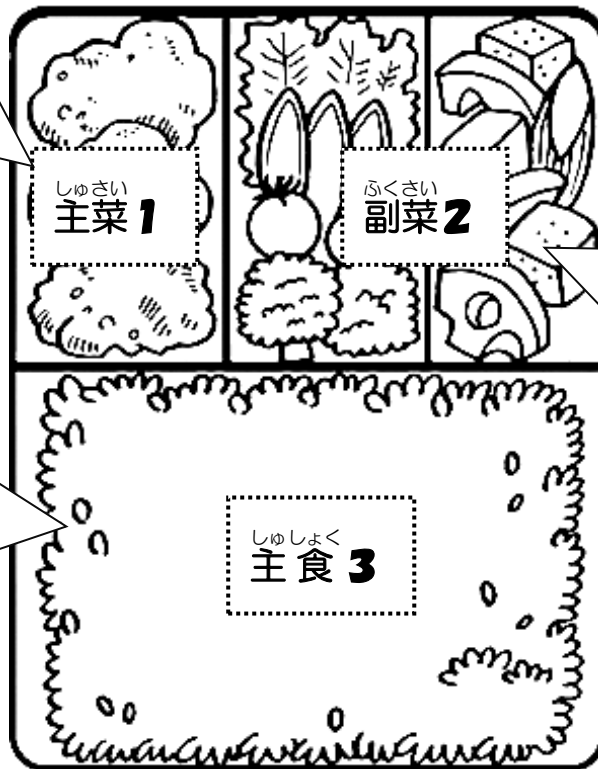
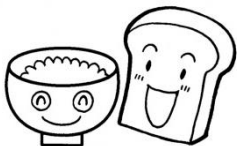
べんとうぼこほう つか 3・1・2弁当箱法を使ってみよう！

主食：主菜：副菜の割合が、3：1：2になるように献立を考えると栄養バランスの良い食事になると言われています。何をどれだけ食べたらいかがわかる3・1・2弁当箱法を活用して、栄養のバランス名人になりましょう。

さかな にく たまご まめ
魚・肉・卵・豆など
たんぱく質を多く含むもの。骨や筋肉などをつくるもとになる。



こめ パン めん
米・パン・麺など
炭水化物を多く含むもの。エネルギー源になる。



やさい くだもの
野菜・果物など
ビタミンやミネラルを多く含むもの。体の調子を整える。



もうひと工夫！

乳製品や汁物をプラスしましょう。水分補給のほか、ビタミンやミネラルなどの足りない栄養素を補う大切な役割をします。

特に不足しがちなカルシウムは、牛乳やヨーグルトなどの乳製品をとり入れたり、青菜類の野菜を汁物に加えたりすることで補うことができます。

