

こんげつ 今月の目標
もくひょうす きら た
好き嫌いなく なんでも食べよう

ひ ごとに あき めいてきましたね。体調 は 崩 していませんか？
あき 秋 といえば、『食欲の秋』！この 季節 に 旬 の 食材 を 食べて、毎日の 生活 を 元気に 送り、心
も 身体 も どんどん 成長 していきましょう。

食事はバランスが大切です

食品には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質（ミネラル）の5つの栄養素が含まれており、これらを「五大栄養素」といいます。どんなに体にいいといわれる食品でも、それ1つで1日に必要な栄養素すべてをとることはできません。いろいろな食品を組み合わせさせて食べましょう。



★五大栄養素とその働き

たんすい か ぶつ 炭水化物	おもにエネルギーになる		はん ご飯、パン、めん、さとう いも、砂糖など
たんぱく 質	おもに体（筋肉など）をつくる		にく さかな たまご 肉、魚、卵、だいずせいひん 大豆製品など
し 脂質	おもにエネルギーになる		バター、マーガリン、しよくぶつゆ 植物油、ラードなど
ビタミン	おもに体の調子を整える		やさい くだもの 野菜、果物など
む き 無機質 (ミネラル)	おもに体の調子を整える、骨や歯などをつくる		かいそう ぎゅうにゅう 海藻、牛乳・にゅうせいひん こざかな 乳製品、小魚など

あなたの食事の栄養バランスは？

☒ の数が少ない人は要注意！

☐ す きら 好き嫌いをしないで食べている 	☐ まいしよく や さい 毎食、野菜を食べている 	☐ ぎゅうにゅう 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている 	☐ にくりょうり 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている 	☐ ジュースやお菓子はとり過ぎないようにしている
--	---	--	---	---