

主食・主菜・副菜とは

- 主食**・・・ごはん、パン、めん類など、炭水化物（糖質）が多く、エネルギー源になるもの



パン

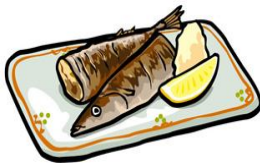


ごはん



うどん

- 主菜**・・・魚、肉、卵、豆、豆製品など、身体を構成する筋肉や血液などをつくるたんぱく質が多く含まれるもの。



焼き魚



冷奴



オムレツ



ステーキ

- 副菜**・・・野菜、いも類、海藻など、体調をととのえるビタミンや無機質が多く含まれるもの。



煮物



金平・ひじき



お浸し



サラダ

主食・主菜・副菜がそろった食事



子どもにとって「おやつ」とは、三度の食事だけでは不足する栄養を補うための「軽い食事」であり、すこやかな成長のために必要なものです。また、子どもの活発な生活の中で、疲れを癒し、気分転換をはかる「休息」の意味もあります。

昔の八つ時（午後3時ごろ）に食べることから「おやつ」と呼ばれるようになりました。

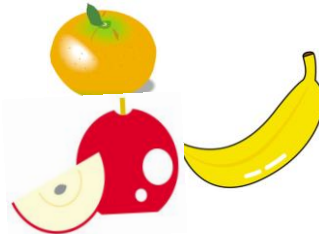
おやつに適したもの



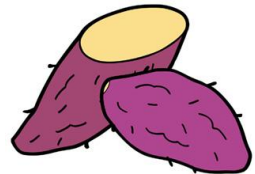
牛乳



ヨーグルト



果物



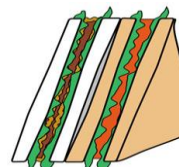
ふかしいも



チーズ



とうもろこし



調理パン



おにぎり

なるべく控えたほうがいいもの



甘い物、歯につきやすいもの
(むし歯の原因になる)



スナック菓子
(脂肪や塩分が多い)



甘い飲み物
(糖分が多い)

※スポーツ飲料は、激しい運動中や発熱時等、発汗の著しい時に飲むのが適切です。