

管理栄養士のお母さんにインタビュー!

朝食は豆乳でヨーグルトと一緒に食べる。卵を2つ、納豆を1パック、野菜の汁を1杯。朝食の合計は約200kcalです。

夕食はお肉、野菜、ご飯をバランスよく食べます。夕食の合計は約200kcalです。

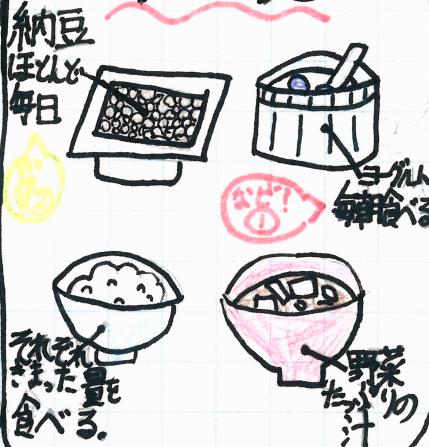
朝食と夕食の合計は約400kcalです。

ある日のわが家の食事

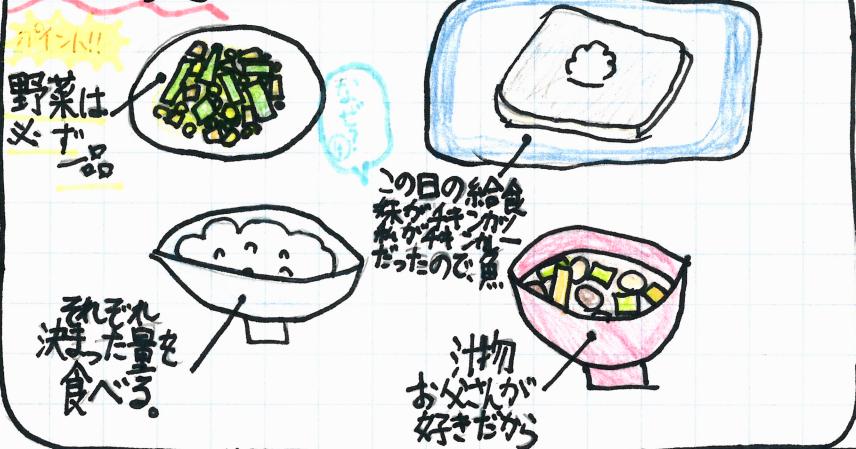
おやつ

・ポッキー	64kcal
・豆乳ビスケット	74kcal
・おとつ	41kcal
・ハイチュウ	19kcal
合計	198kcal

朝食



夕食



発行者

なまえ

筑紫丘

五年

千咲

小学校二組

栄養の主な働きによる分類
エネルギー炭水化物 ごく類、いも類など
になる 脂質 油類など

体を作る たん白質 魚、肉、卵、豆など
ものとなる 無機質 乳製品、小魚など

体の調整 子えをする ビタミン 野菜、果物など

日本人の三大死因は:
がん、心しづかん、脳血管しづかん

日本人の三大死因は:
生活習慣病があると、
これらの病気にかかり
やすいと、言われてい
ます。

生活習慣病予防のため
に、限られたエネルギー
の中で、様々な栄養素
をバランスよく食べる
ことが、重要です。
我が家は主食たん白質
の多い食品・野菜を毎食
欠かさない事で、バラ
シスよく食べています。

編集後記 家では、バランス
のよい食事が取れ
ていると思いま
した。これからも、
食事のバランスに
気を付けて、楽し
く健康な生活を送
りたいです。

なぜ必要? バランスのよい食事