

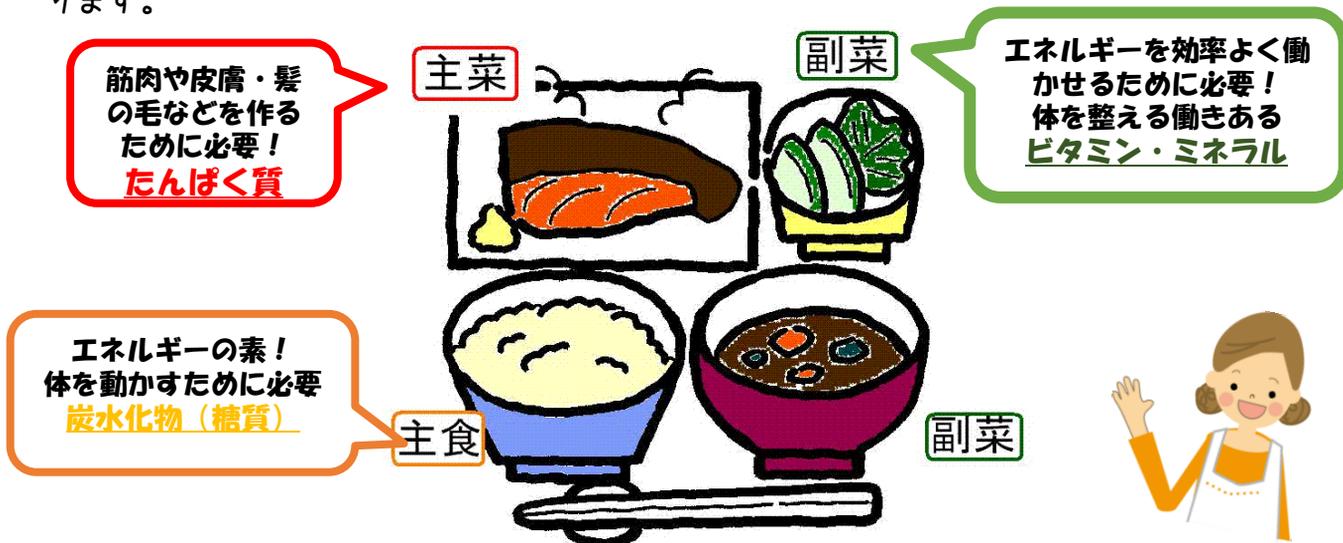


毎月19日は『天理市食育の日』
毎月10日は『天理市健康づくりの日』
～みんなにっこり笑顔の食卓を！～

栄養バランスのとれた食事をしよう！

☆毎食ごとに主食、主菜、副菜の3つのお皿をそろえていますか？

☆最低3つのお皿を意識的にそろえることで、栄養バランスの偏りをなくすことにつながります。



☆バランスよく朝ごはんをとるには？

☆主食をしっかり

ご飯・パン・麺類などの炭水化物は、活動するためのエネルギー源となります。毎朝とるようにしましょう。

☆たんぱく質を忘れずに

魚・肉・卵・大豆製品は、身体をつくる材料になるものです。朝食にもとりいれましょう。卵料理は手早く作れるものおすすめです。

☆野菜や果物も一緒に

野菜や果物に多いビタミン・ミネラルは体調を整えます。朝からしっかりとりましょう。（生野菜なら両手に1杯、果物は1日に握りこぶし1個分が目安です。）

☆温かいものを

温かいみそ汁やスープ、飲み物を飲むと、体温が上がって、身体が活動しやすくなります。

☆簡単に作れるものを

電子レンジやフライパン・鍋ひとつで簡単にできるメニューがおすすめです。野菜を前日にゆでるなど準備しておくことさらに手早くできます。

朝食は眠っていた身体と脳を目覚めさせ、1日の生活リズムを作ってくれます。朝ごはんを食べる習慣のない方は、牛乳・乳製品や果物だけでも食べるようにしましょう。