



の・び・の・び

食事の基本！

主食 & 主菜 & 副菜

をマスターしよう

パランスのとれた食事って？

栄養バランスのとれた食事に大切な「主食・主菜・副菜」を知っていますか？ ごはんを作ったり選んだりするとき、この組み合わせがとっても大事。栄養はもちろん、見た目にもバランスのよい食事になるよう、マスターしましょう！

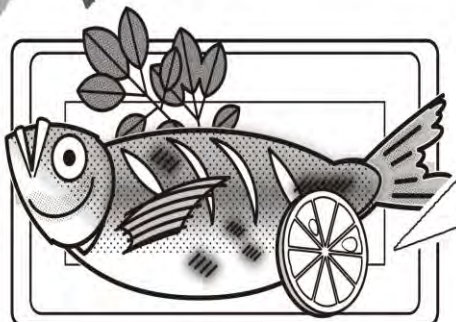


副菜

主にビタミンやミネラル、食物繊維を含む。からだの調子を整える。

例えば…

野菜、いも、きのこ、海藻の料理

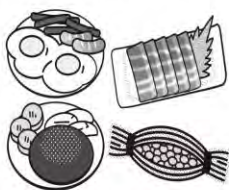


主菜

主にタンパク質と脂質を含む。筋肉や血液など、からだをつくるもとになる。

例えば…

魚、肉、たまご、大豆や大豆製品の料理



主食

主に炭水化物を含む。エネルギーを供給して、力や熱になる。

例えば…

ごはん、パン、めん類など



ワンポイント

主食・主菜・副菜の3つに「牛乳・乳製品」や「果物」を加えると、さらに幅広い栄養素がとれる献立に！

牛乳・乳製品

- ヨーグルト
- チーズ など



果物

- みかん、バナナ など
- 果汁100%ジュースもOK



笑顔でごはん 好き嫌い 攻略法

幼児期の好き嫌いは、食べ慣れないことが大きな理由です。

無理に食べさせるのではなく、目先を変えたり調理法を工夫してみましょう。



少しでも食べられたらほめる

もし吐き出してしまっても、チャレンジしたことをほめて次につなげます。

調理法に工夫を

オムレツなど子どもの好きな料理に苦手な食材をしのばせてみましょう。すりおろしたり、細かく刻んだりと見た目を変えるのもおすすめ。

食べてみたくなる体験を

自分で食材を育てたり、ごはんを作ると食への興味がわきます。わくわくする体験で食べてみたいという気持ちを育みましょう！



もしも

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…？



危険な場所にいるなら
避難するのが原則です。

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります*。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

