

管理栄養士の お母さんに インタビュー!

ケトがとける食
ー?ムでヨー
朝ゼウ品なべ
毎なシ製き食
①、ル乳好を
ぜト、カるが
なれ妹ル
なぜ②朝納豆
るのは調
朝は調
た人自
飯が進
うごい
な③200kcal
のはなし
おかや脂
化りすよ
ときも
な④給食と
いように
A) 同物栄
べるとま
よてしな
原因にな

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
・おとし 41kcal
・ハイチュウ 19kcal
合計 198kcal
自分で表示を見て
200kcal分くらい
食べるのがおきて

朝食

納豆
ほひか
毎日
ごはん
野菜の汁
野菜の汁
野菜の汁

夕食

野菜は必需品
給食
この日の給食
お父さんが好きだから
汁物

栄養の主な働きによる分類
エネルギーになる 炭水化物 脂質
たん白質 魚、肉、卵、豆
無機質 乳製品、小魚
野菜、果物
体の調整

日本人の三大死因は...
がん
心臓病
脳血管病

編集後記
家で、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、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。

食生活
バランス
新聞

発行者 筑紫丘
なまえ 雪竹
五年 二組
千咲 小学校

バランスのよい食事
なぜ必要?