

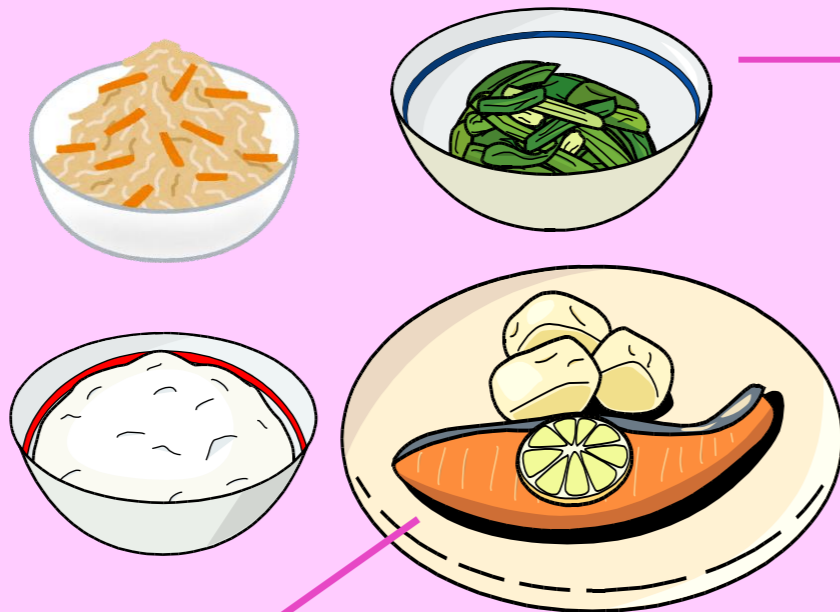
# 栄養だより 3月

## ♪ 毎日の食事について ♪

みなさんが毎日食べている食事をグループ分けすると、  
**①主食** **②主菜** **③副菜** に分けることができます。  
 これがひとつでも欠けると、それぞれの栄養が十分に  
 効果を発揮できません。

### ①主食

ごはん、パン  
 めん類など  
 体を動かす  
 ための  
 元気のもとに  
 なります。



### ③副菜

野菜、海藻、  
 きのこ類などを  
 使った料理  
 体の調子を  
 整える  
 働きをします。

### ②主菜

魚、肉、卵などを使った料理

血液や筋肉など、からだをつくるもとになります。



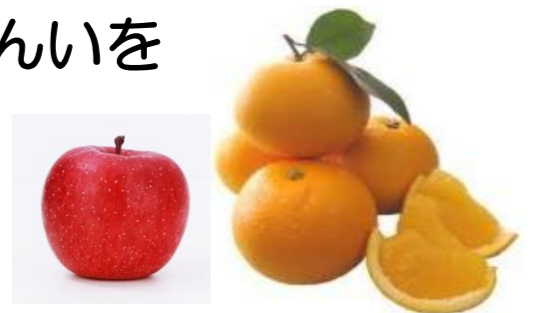
食事は私たちの体のために大切な働きをしています。また、「こころ」  
 の栄養にもなり、不足するとうつやイライラの症状が出やすくなります。

乳製品や果物も必要な栄養源です

牛乳やヨーグルト  
 などの乳製品は、  
 骨や歯を丈夫に  
 します。



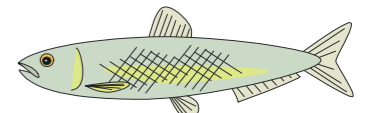
果物は、ビタミン  
 ミネラル、食物せんいを  
 含み、体の調子を  
 整えます。



## 3月が旬の食べ物

### ☆にしん

骨や歯を強くするカルシウムや  
 貧血によい鉄分が豊富



### ☆春キャベツ

葉がやわらかく、キャベジンという  
 成分を含み胃もたれを防ぎます。

