



私たちは、いつでも好きなものを食べる事ができます。
 食べたいもの、便利なものだけを食べていて本当にいいのでしょうか？
 私たちの心と体は必要な栄養素が足りなくなれば"
 うまく働かなくなってしまいます。人が生きていく上でなくては
 ならない食事!! あなたは **いま** キッチンで食べていますか？

私たちを育てる支える食事

1. 体をつくるのに欠かせないタンパク質
2. エネルギーを生み出す 糖質・脂質
3. 体の調子を整える ビタミンミネラル
4. 成長に欠かせないカルシウムミネラル
5. 食物センシは **重要**
 これらが豊富な 緑黄色野菜、海藻など、



生活習慣病を防ぐためにも
 バランスよく食事が大切ですよ。

日本食は、健康食として世界中から
 注目されているんですよ。

何よりも大切なのは、家族や友人と
 楽しくゆくりと食事をとることです。
 "リラックスして楽しく食することで"
 ストレスから心と体を解放させることが
 できるはずですよ♡

1日3食正しく
 食べましょう↑

7/8 (木) Bxニュー 食彩おかず!
 ・さけの和風ステーキミートソース
 ・大根のそぼろ煮、マカロニサラダ



人が生きていくために欠かせない栄養素は。。。

