

がっこちゃんの食育掲示物

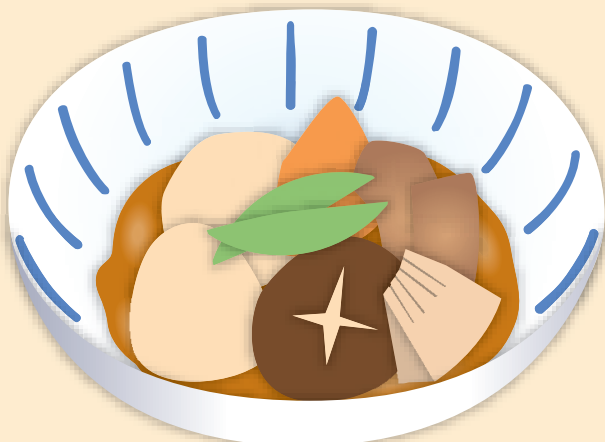
わしょく なら かた し
和食の並べ方を知ろう



わしょく きほん いちじゅう さんさい
和食の基本は一汁三菜。

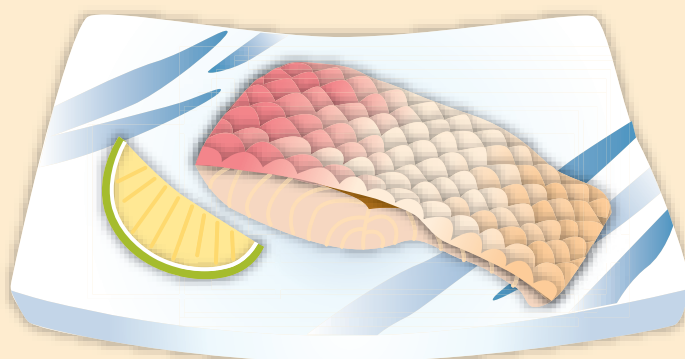
いちじゅう しるもの いっぱい さんさい びん い み
一汁は汁物を一品、三菜はおかずを3品という意味だよ。

ふくさい
副菜



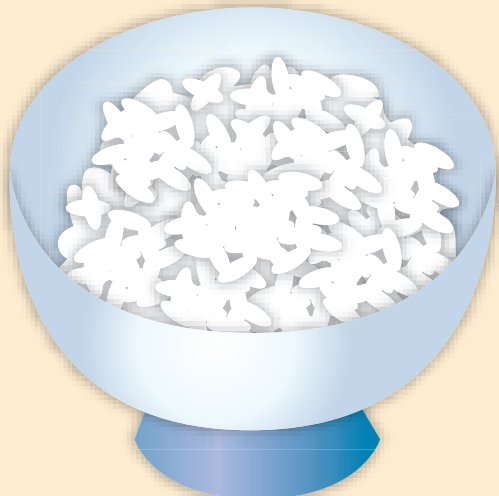
やさい かいそう
野菜、きのこ、海藻などのおかず
からだ ちょうし
体の調子をととのえるビタミンや
ミネラルが入っているよ。

しゅさい
主菜



にく さかな たまご だいずせいひん
肉、魚、卵、大豆製品などのおかず
からだ つく しょう はい
体を作るたんぱく質が入っているよ。

しゅしょく
主食



ごはん、パン、めんなど
エネルギーになる
たんすいかぶつ はい
炭水化物が入っているよ。

しるもの
汁物



ふくふくさい
副副菜



しるもの すいぶん えいようそ はこ
汁物の水分は栄養素を運んだり、
いらなくなった物質を体の外に出したり、
ぶっしつ からだ そと だ
たいおん
体温をととのえたりしてくれるよ。

