

# 元気健康新聞

発行者

なまえ

野多目小学校  
5年2組  
西慶之助

## 家族で健康づくり!! 大事なのは「五大栄養素」と「食事のバランス」



健康な毎日を送るためには、食事の3つの要素が大切です。健康的な食事とは何か? 五大栄養素とは何か? は、たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルです。人間が生活するために必要なのは、これらの栄養素をバランスよく摂取することです。

健康な毎日を送るためには、食事の3つの要素が大切です。健康的な食事とは何か? 五大栄養素とは何か? は、たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルです。人間が生活するために必要なのは、これらの栄養素をバランスよく摂取することです。

元気な体づくり!! 必要な栄養素を摂取できる食事です。和食は主食・主菜・副菜・汁・三菜のバランスがとれた食事です。栄養素が補える理想的な食事です。また使用される食材の頭文字をとって「まごわやさしい」といいます。この食材は五大栄養素が豊富な食材です。

料理	主食	主菜	副菜	乳製品	果物
うどん	ごはん	魚・肉・大豆	野菜・卵・豆腐	牛乳・チーズ	みかん・バナナ

※ まごわやさしい (まめ、ごま、わかめ、かき、いんげん、たまご、わかめ、きんぎょ)

### 編集後記

健康的な体作りを目標として、食事のバランスをとり、栄養素を補うことが大切です。また、運動も子供の成長に欠かせません。健康的な生活習慣を身につけ、元気な体作りを目指しましょう。

わが家の食事について、お母さんに聞いてみました。①一回の食事、四品目以上出すことにしています。②野菜を食べてほしいけれど、僕達が生野菜が苦手なので、みそ汁を出すようにしています。③僕たちが好きな肉ばかりじゃなく、魚も出してほしい。④塩分をひかえたり、こい味にならないように。⑤朝ごはんは一日の始まりなので、元気を付けるためにヨーグルトと果物を出すようにしています。

わが家の食事はどうなっている? わが家の食事について、お母さんに聞いてみました。

わが家の食事はどうなっている? わが家の食事について、お母さんに聞いてみました。