

～9月は 食生活改善普及運動 実施月間～

まずは毎日、あと一皿ずつ

野菜と果物をプラス

「食事をおいしく、バランスよく」を基本とし、
1日のどこかの食事か間食に、果物を追加してみませんか。



主食：ごはん、パン、めん類

体を動かすエネルギーのもとになる

主菜：魚、肉、卵、大豆製品

体をつくるたんぱく質を多く含む

副菜：野菜、海藻、きのこ

体の調子を整えるビタミン、ミネラル
などを多く含む



果物

体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食
物繊維を多く含みます。糖質も多く含むた
め、食べすぎには気を付けましょう。

献立の組み合わせを考える時のポイントは？

いろいろな調理方法や味付けにしよう

エネルギーの摂りすぎを防ぎます



作り置きを常備しよう

調理の時短になります



汁物は1日1杯、または具沢山にしよう

減塩になります



同じ食材が重ならないようにしよう

いろいろな栄養素が摂取できます



札幌市子ども未来局子育て支援部保育推進課



さっぽろ市
04-G02-25-1905
R7-4-346

