

# 月刊だより 1月

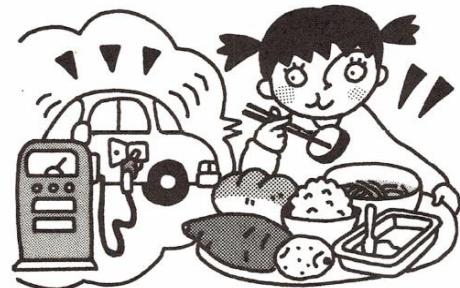


R 8. 1. 8  
前橋清陵高校  
夜間部保健室

## た かた た かた バランスのよい食べ方って、どんな食べ方？

た もの た もの た い  
よく「いろんな食べ物をバランスよく食べましょう」と言いますね。  
た かた た かた  
でも、どうしたらバランスのよい食べ方ができるのでしょうか？

た もの たいせつ やくわり  
食べ物には、大切な役割が3つあります。  
うご  
1つめは、からだを動かすエネルギーのもと。ごはんやパン、いも類  
たんすいかぶつ やくめ  
などの炭水化物、アブラなどが、この役目をしています。



た もの やくわり  
食べ物の役割は3つ  
うご  
1つめはからだを  
動かすエネルギーのもと

た もの やくわり  
食べ物の役割の2つめは、からだをつくる材料になること。  
ざいりょう にく さかな たまご とうふ ぎゅうにゅう  
からだをつくる材料になるのは、肉や魚、卵、豆腐、牛乳などです。



やくわり  
2つめの役割は  
ざいりょう  
からだをつくる  
材料になること

た も の やくわり

はたら

食べ物の役割の3つめは、からだの動きをスムーズにすること。

やくわり ちゅうしん やさい くだもの おお

この役割の中心は、野菜や果物に多くあるビタミンなどです。



やくわり

3つめの役割は  
うご  
からだの動きを  
スムーズにすること

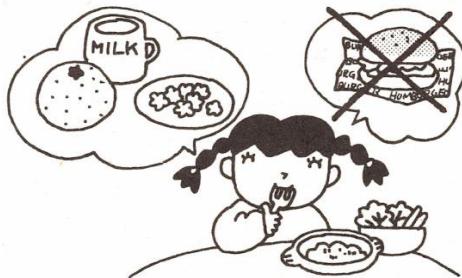
はな

やくわり

た

ちょうし

いま話した3つの役割のうち、どれかが足りないと、からだの調子  
が悪くなったり、病気にかかりやすくなったりします。



やくわり

3つの役割のうち  
た  
どれかが足りないと  
ちょうし わる  
調子が悪くなります

た も の た りょう つか りょう たいせつ  
また、食べ物は「食べる量」と「使う量」のバランスも大切です。

た も の やくわり りょう

食べ物の「役割」と「量」、2つのバランスがとれているかどうか、  
じぶん しょくじ

ときどき自分の食事をふりかえってみてください



しょくじ やくわり りょう

食事の「役割と量」  
たいせつ  
2つのバランスを大切に