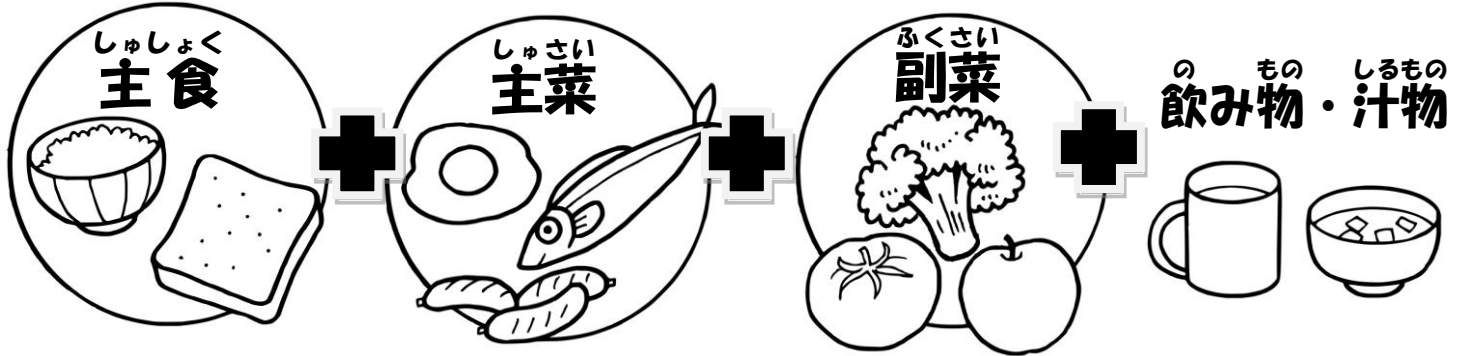


# えいようだより

2018年 摂津市教育委員会

6月 摂津市学校給食会

## あさ た どんな朝ごはんを食べればいい？



主食（ごはん・パンなど）・・・炭水化物が多く含まれていて、体の中で分解されブドウ糖になり脳のエネルギーになります。

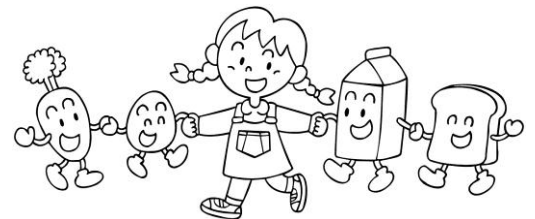
主菜（卵や肉・魚など）・・・たんぱく質が多く含まれていて、筋肉や血の源になります。

副菜（野菜や果物）・・・ビタミンが多く含まれていて、体の調子をととのえます。

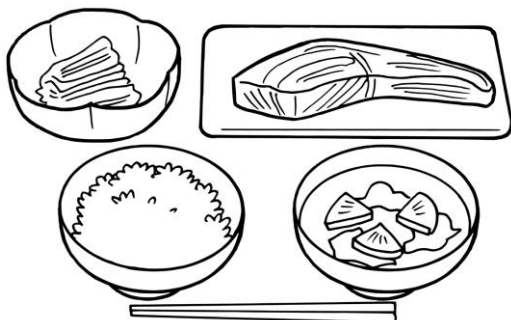
飲み物・汁物・・・主食、主菜・副菜で不足している栄養を補います。

### た かた こんだての立て方

1. 主食を決める
2. 主食にあう主菜・副菜を考える
3. こんだてにあった飲み物・汁物を決める

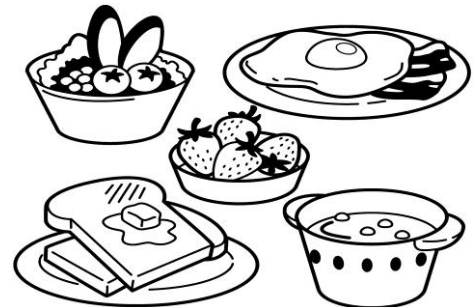


#### わ しょく 【和 食】



- ・ごはん
- ・おひたし
- ・さけの塩焼き
- ・みそしる

#### よう しょく 【洋 食】



- ・パン
- ・サラダ、いちご
- ・目玉焼き
- ・スープ