



今月のテーマ・・・好ききらいなく食べよう

いろいろな食品を知る
栄養バランスを考えて食べる



Main menu table with columns for days of the week (Sun-Fri) and rows for dates. Each cell contains a meal plan with illustrations of food items, a small introduction box, and nutritional information at the bottom of each row.

# バランスの良い食事とは？

気軽に無理なく「バランスの良い食事」をとるためには、1日単位で6つの食品群の中からそれぞれ2~3種類食べることが必要です。栄養素をとるためには、きれいな食べ物を少なくすることも大切になってきます。

おもに主食で使われる食品です

おもに主菜に使われる食品です

からだをつくる

おもに副菜に使われる食品です

からだのちょうしをととのえる

エネルギーのもとになる

バランスよく食べて 毎日元気

## 好ききらいなく食べよう

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合はちがいます。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。

### 好きな味つけや調理法を試してみよう



苦手な食べ物でも、味つけや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。

Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。