～ 水しぶき知っとく情報 ～

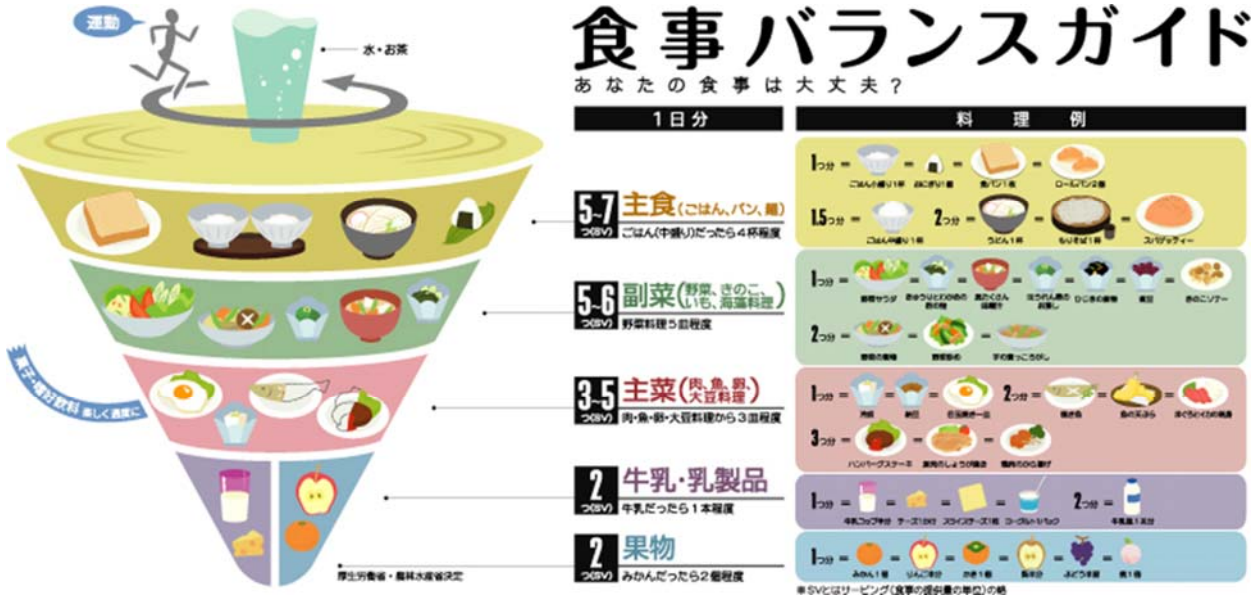
かっぱの知恵袋

『バランスの良い食事』について

「栄養バランスの良い食事に心がけよう」このようなことをよく耳にしますが、バランスの良い食事とは、一体どのような食事のことを言うでしょうか？ 栄養バランスを気遣い、体に良いものを食べないと…と分かっていてもなかなかバランス良く食べるのは難しいものです。そんな食事のバランスについて考えてみましょう。

◆主食、主菜、副菜をそろえてバランスのよい食事を

人の健康は毎日の食生活の中で、何をどのくらい、どのようにして食べるかに大きく左右されています。おいしさとともに、栄養のバランスを考えた食事計画が欠かせません。 栄養価の高い食品だけをとるのではなく、**主食、主菜、副菜**のそろった食事が効果的です。 **主食**はご飯、パン、麺類などの**穀類**であり、主に**糖質エネルギー**をとることができます。**主菜**は肉、魚、卵、大豆製品など、**たんぱく質**や**脂質**がとれる食品を使った料理です。 **副菜**は野菜、きのこ、いも、海藻を使って、主に**ミネラル**、**ビタミン**、**食物繊維**のとれる料理です。これに、**牛乳・乳製品**と**果物**の2品を加えれば、より充実した献立になります。



◆おいしく楽しくする食事も大切です。１日の食事のリズムから健やかな生活リズムを心がけ、無駄なくバランスの良い食事をして心も体も健康にしていきましょう☆

水泳教室お休みのお知らせ

プールろ過器交換の工事のため、

３月１５日(金)～４月４日(木)まで

水泳教室はお休みとなります。

４月５日(金)より第１期開始となりますので

よろしくお願いします。

※2019 年度スイミングカレンダーもご確認ください☆