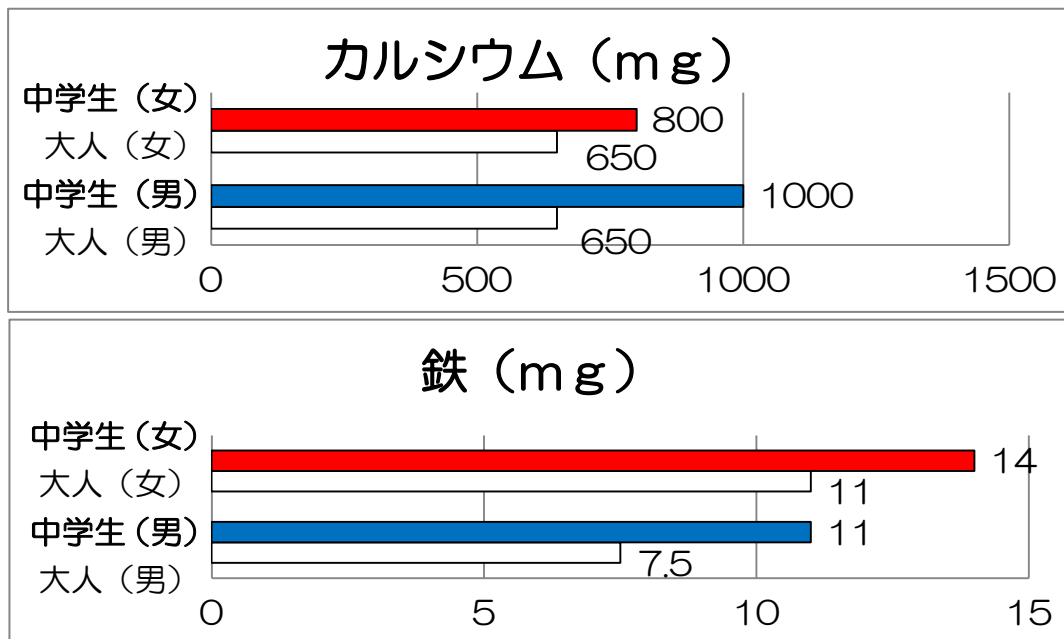


# 3月 じょうずに選ぼう！



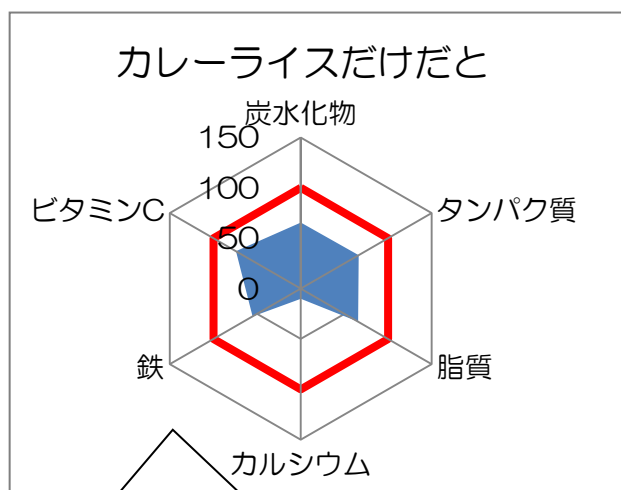
## 中学生の1日の食事摂取基準はおとなの1日の食事摂取基準よりも多い！



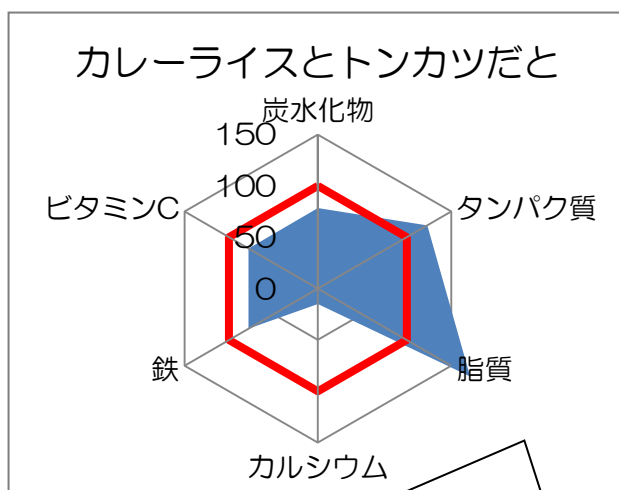
中学生は成長期だから、大人と比べてカルシウムや鉄などの量が多く必要だよ。



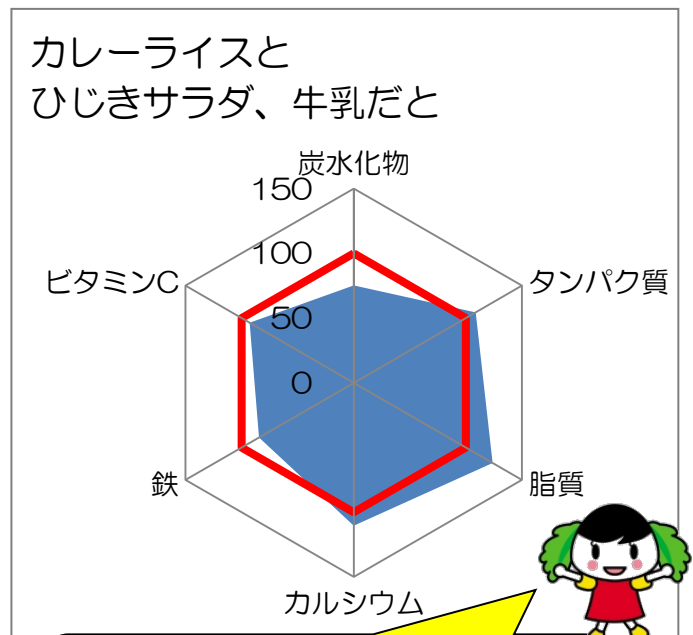
## 1回の食事の内容は栄養のバランスがよくなる組み合わせをしよう



カルシウムとビタミンが足りないね



脂質が多くて、カルシウムとビタミンが少ないね



カルシウムと鉄、ビタミンが増えたね



## 主食・主菜・副菜をそろえよう！

主食・主菜・副菜がそろえると栄養のバランスがよくなります。

**主食**

ごはん、パン、めん類など。炭水化物が多く、おもにエネルギーのもとになります。

**主菜**

魚、肉、卵、大豆製品など。たんぱく質が多く、おもに体をつくるもとになります。

**副菜**

野菜を中心にしたもの。ビタミン、ミネラルが多く、おもに体の調子をととのえます。