

タイプ別食事のポイント

体づくりによい食事

おすすめメニュー例

ごはん
ししゃものごま焼きと
きのこのソテー
小松菜の煮びたし
豚汁

野菜は生よりも加熱
した方が量がたっ
ぷり食べられます。



体をつくる栄養をしっかりとうろ

体の組織をつくるたんぱく質(肉・魚・卵・豆など)やカルシウム(牛乳、小魚、海藻など)をしっかりとりましょう。

★骨の形成には、リン、マグネシウムなどのミネラルや吸収を助けてくれるビタミン類なども必要です。

★いろいろな食品をとることを心がけましょう。

★魚やきのこには、骨を強くするビタミンDが多く含まれています。

ししゃもとたっぷりのごまでカルシウム満点！
豚汁は、根菜類と豚肉でビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷりとれます。

calcium
mineral
vitamin



これさえ食べたらOKという食べ物はありません。
いろいろな食品を食べることで栄養的にもバランスがよくなります。

おすすめメニュー例

ごはん
鮭と野菜のオープン焼き
ねぎとわかめの味噌汁
みかん

朝は、オープントー
スターが便利。電子
レンジでもOK



日頃から、そして試験の朝には、 こんなことに気をつけよう

- ①朝から頭をシャキッと働かせるために、脳のエネルギー源となるごはんを食べましょう。
- ②寝起きの低い体温を上げて、体を目覚めさせるため、1品でも温かいものを食べるようにしましょう。
- ③体を作る素(もと)、脳細胞の素にもなるたんぱく質をとりましょう。
- ④朝食には、消化のよいものを食べましょう。消化に時間のかかるものは胃に血液が集中する時間が長くなり、眠気を催してしまいます。
- ⑤体の調子を整えてくれるビタミン、ミネラルがたっぷり含まれる野菜をとるようにしましょう。
- ⑥記憶力や学習能力をアップさせる働きのある、DHAを多く含んだ魚などを日頃から食べましょう。

試験の朝におすすめの食事 (農林水産省資料から)

1日に必要な野菜の量は350g!

色の濃い野菜(緑黄色野菜)と
うすい野菜、
両方食べましょう。



1食分なら
これくらい必要です



ときどき
自分の食事を
ふり返りましょう!

こんなふうに食べてみましょう

朝食



朝食にも野菜料理を
1品プラス!

給食は、野菜たっぷり! しっかりたべましょう。

昼食



夕食



野菜の料理を
少なくとも1つは
入れましょう。