

バランスの良い食事をしよう！

季節の変わり目で体調を崩している方も多くではないでしょうか。改めてバランスの良い食事について知り、日々の食事で風邪・病気に負けないからだを作りましょう！

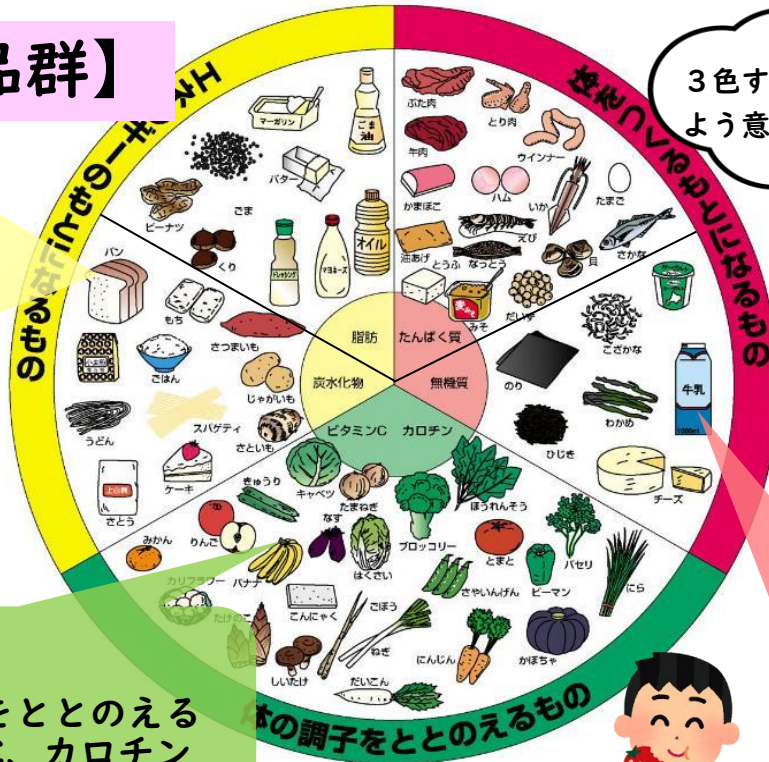
【3色食品群】

〈黄色〉

役割：エネルギーのもとになる
分類：炭水化物、脂肪
量：1食に各種1～2個

〈緑〉

役割：体の調子をととのえる
分類：ビタミンC、カロチン
量：1食に3個以上



3色すべての食品群を食べよう意識してみましょう♪



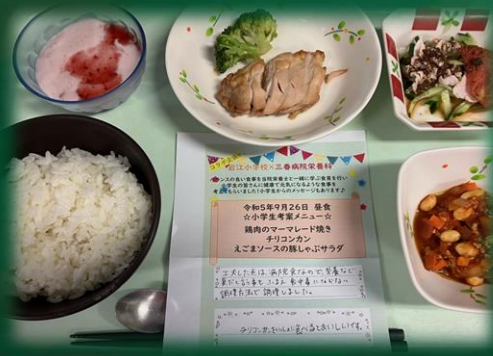
〈赤〉

役割：体をつくるもとになる
分類：たんぱく質、無機質
量：1食に各種1～2個



🏠 三春町の小学校で食育授業を行いました 🏠

三春病院の管理栄養士が今年度は岩江小学校、中郷小学校、沢石小学校にお邪魔して「病院食とバランスの良い食事」について授業を行わせていただきました。夏休みにバランスの良い食事の宿題を提出していただき、9月26～28日に病院給食として提供させていただきました。



患者さんからは「小学生が考えたなんてすごいね」「元気にならなくちゃね」と喜んでいただけました。今後も病院給食を通して食育の授業を行っていきたいと思います。

