

# しょくいく 食育だより

ほごしゃ みなさま  
保護者の皆様へ  
れいわ ねん がつ  
令和8(2026)年3月  
おおさか しりつにしてんましようがっこう  
大阪市立西天満小学校

## えいよう よ 栄養バランスの良い しょくじ 食事をしよう



えいよう よ しょくじ わたし けんこう ささ だいじ きばん  
栄養バランスの良い食事は、私たちの健康を支える大事な基盤となっています。  
どのようなことに気を付けて食べたら、バランスよく食べられるのかをみてみましょう。

## えいよう よ きほん しょくじ 栄養バランスの良い基本の食事

まいにち ひつよう えいよう そ けいさん しょくじ じゅんび わずか  
毎日、必要な栄養素を計算しながら食事の準備をするのはなかなか難し  
いことです。そこで、栄養バランスの良い食事にするために、主食、主菜、副菜を  
きほん ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの く あ た たいせつ  
基本に、牛乳・乳製品、果物も組み合わせて食べることが大切です。

しゅしょく 主食	おも たんすい かぶつ きょうきゅうげん からだ 主に炭水化物の供給源となり、体や のうご しょう 脳を動かすエネルギーになります。 (ごはん、パン、めんなどを主材にした料理)	
しゅさい 主菜	おも しつ ししつ きょうきゅうげん 主にたんぱく質、脂質の供給源となり、 きんにく ほね けつえき ざいりょう 筋肉や骨、血液などの材料になります。 (肉、魚、卵、大豆製品を主材にした料理)	
ふくさい 副菜	おも しよくもつせん い きょうきゅうげん 主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源 となり、体の調子を整えます。 (野菜、いも、きのこ、海そうを主材にした料理)	
ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品	おも しつ きょうきゅうげん 主にカルシウムとたんぱく質の供給源となり、 ほね は ざいりょう カルシウムは骨や歯の材料になります。	
くだもの 果物	おも きょうきゅうげん からだ ちょうし とどの 主にビタミン、ミネラルの供給源となり、体の調子を整えます。 また、とうしつ おお げん また、糖質も多いので、エネルギー源にもなります。	

## きゅうしょく えいよう よ しょくじ みほん 給食は栄養バランスの良い食事の見本

まいにち た きゅうしょく しゅしょく しゅさい ふくさい きほん しょうがくせい せいちょう  
毎日食べている給食は、主食、主菜、副菜を基本として、小学生の成長  
ひつよう えいよう そ やく ぶん こんだて  
に必要な栄養素の約3分の1がとれるように献立がたてられています。ぜ  
ひ、きゅうしょく こんだて ひび こんだて さんこう  
ひ、給食の献立も日々の献立の参考にしてみてください。



## はじめ ここから始めてみましょう!

### ふだん しょくじ かたよ はあく 普段の食事の偏りを把握する

まいにち しょくじ きろく しょくせいかつ みなお しょく この  
毎日の食事を記録すると食生活を見直せます。食の好みや  
せいかつしゅうかん こうりよ むり かいぜん ほうほう み  
生活習慣を考慮しながら、無理なく改善できる方法を見つけて  
みましょう。

### にちぶん えいよう かんが 1日分で栄養バランスを考える

まいしょくかんべき しょくじ わずか かん ちょうしょく ぶん  
毎食完璧な食事をとるのは難しいと感じるかもしれません。朝食でとれなかった分を  
ちゅうしょく ゆうしょく おぎな など、にちぶん えいよう  
昼食や夕食で補うなど、1日分で栄養バランスがとれるように工夫をしてみましょう。  
なっとう ちょうり た しょくひん かつよう  
納豆やミニトマト、バナナなど調理せずにそのまま食べられる食品をうまく活用すると、  
ちょうしょく えいよう  
朝食でも栄養バランスの良い食事をとりやすくなります。

