

しょくいく

# 食育だより

保護者の皆様へ

令和8(2026)年3月

大阪市立桜宮小学校

## えいよう 栄養 バランスの 良い しょくじ 食事をしよう

えいよう 栄養 バランスの 良い しょくじ 食事は、わたし 健康を 支える 大事な 基盤 となっています。バランスよく 食べる ために どのような ことに 気を 付けたら よいか、みてみましょう。

## えいよう 栄養 バランスの 良い 基本の しょくじ 食事

まいにち 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、えいよう 栄養 バランスの 良い 食事 として、「主食、主菜、副菜」を そろえて 食べることが 大切です。さらに、その他(牛乳・乳製品、果物)の 食材 も 取り入れる ことで 不足 しがちな 栄養 を 補う ことができます。

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 うご 脳を動かすエネルギーになります。	 (ごはん、パン、めんなど)
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)
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、からだ ちょうし とどの 体の調子を整えます。	 (野菜、いも、きのこ、海そう)
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、 カルシウムは 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 しよくもつせんい 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。	

# 給食は栄養バランスの良い食事の見本

毎日食べている給食には、「主食、主菜、副菜、その他（牛乳・乳製品、  
くだもの果物）」が組み合わされています。また給食は、1日に必要なエネルギーの約  
3分の1がとれるように献立が立てられています。



## ここから始めてみましょう！

### 普段の食事の偏りを把握する

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  
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。

### 1日分で栄養バランスを考える

毎食完璧な食事をす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。  
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、朝食でも栄養バランスの良い食事がとりやすくなります。

