

# 元気モリモリ

## おうちのごはん

令和6年6月号

大阪市立福島小学校

# バランスよく食べましょう

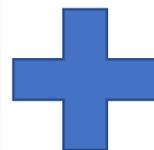


毎日の食事作りは、大変かもしれませんが、将来にわたって子どもたちが健やかに成長し健康な生活が送れるようにするためにも栄養のバランスのとれた食事をとることが大切です。

## 栄養のバランスのとれた食事とは…

栄養のバランスのとれた食事とは、「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事です。それにプラスして果物、牛乳、乳製品を毎日とるようにしましょう。

主食	主菜	副菜
ごはん、パン、めんなどを使った料理 主にエネルギーの供給源になるものです。	魚、肉、卵、大豆製品などを使った料理 主にたんぱく質の供給源になるものです。	野菜、きのこ、いも、海そうなどを使った料理 主にビタミン、ミネラルの供給源になるものです。
<p>ごはん おにぎり スパゲッティ パン うどん サンドイッチ ラーメン ざるそば など</p>	<p>卵料理 ハンバーグ 魚のソテー 刺身 冷やっこ 納豆 煮魚 豚のしょうが焼き など</p>	<p>サラダ 野菜いため おひたし 野菜の煮物 野菜スープ ひじきの炒め煮 きのこソテー 野菜みそ汁 トマト など</p>



果物
主にビタミン、ミネラルの供給源になるものです。
<p>など</p>
牛乳・乳製品
主にたんぱく質、カルシウムの供給源になるものです。
<p>など</p>

## ★できることから始めましょう★

- ・朝食は、必ず食べるようにしましょう。
- ・できるだけたくさんの種類の食品を食べましょう。
- ・朝・昼・夕食は、できるだけ決まった時間に食べるようにしましょう。



★毎食バランスがとれないときは、1日3回の食事のトータルでバランスがとれるように考えて食べましょう。

(例) 朝ごはんが、おにぎりとお茶だけだった場合は、昼食と夕食で副菜を多めにとるようにしましょう。



栄養のバランスのほかにも、★食事は、楽しくおいしく食べましょう。★うす味をこころがけましょう。★食べ過ぎに注意しましょう。