



えいよう 栄養バランスのよい しょくじ 食事をしましょう

わたし からだ わたし た 私たちの体は、私たちが食べたものから作られています。また、生きるためのエネルギーも食べたものから取り入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。

じょうぶ からだ つく げんき まいにち おく 丈夫な体を作るためにも、元気な毎日を送るためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をすることが大切です。

えいよう 栄養バランスのよい しょくじ 食事をするには

しゅしよく しるもの しゅさい ふくさい くわ わしよく きほんてき こんだて く あ いちじゅう に さい いちじゅうさんさい 主食と汁物、主菜、副菜を加えた和食の基本的な献立の組み合わせを「一汁二菜」や「一汁三菜」といいます。この献立にすると、いろいろな食品を組み合わせることができ、自然と栄養のバランスのとれた食事になります。

おもに からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるものになる

やさい・いも・豆類・きのこ・海藻などを使ったおかずで、ビタミンや無機質を多く含みます。

ふくさい
副菜



しゅさい
主菜

おもに からだ 体をつくるものになる

さかな にく たまご だいず 魚・肉・卵・大豆などを使ったおかずで、たんぱく質が豊富です。

しるもの
汁物

しゅしよく ふくさい た 主食や副菜で足りない栄養素や水分を補います。

おもに エネルギーのもとになる

ごはん、パン、麺などで、炭水化物を多く含みます。

しゅしよく
主食



しゅしよく しゅさい ふくさい しるもの
主食・主菜・副菜・汁物

に加えて

ぎゅうにゅう やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品や旬の果物をそろえると、さらにバランスのよい食事になります。

がつ しょくいくげっかん 6月は食育月間です！

まいとし がつ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ 毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

しょくいく とは、生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

とく こ 子どもの時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎となります。この機会に、ご家庭での「食育」について考えてみましょう。

だい じ しょくいくすいしん きほんけいかく 令和7年度までに、

★朝食を欠食する子どもの割合を0パーセントにする

げんじょう ち 現状値…4.6%(令和元年度)

★朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を週11回以上にする

げんじょう ち 現状値…週9.6回(令和2年度)



など、さまざまな目標が定められています。ご家庭でも朝食をしっかり食べ、食事の時に家族と一緒に食べる「共食」の回数を今よりも増やすようにしてみませんか？