



しょくいくつうしん 食育通信



れいわ ねん 6月
令和7年 6月
おおさか しりつ ふくしょうがっこう
大阪市立 福小学校

えいよう 栄養バランスのよい食事をしましょう

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。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食事をするには

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。

おもに体の調子を整えるもとになる

野菜・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



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。

しゅしょく
主食



しるもの
汁物

おもに体をつくるもとになる

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。

しゅさい
主菜

しるもの
汁物

しゅしょく ふくさい たんぱく質で足りない
栄養素や水分を補います。



しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの
主食・主菜・副菜・汁物
くわ
に加えて

ぎゅうにゅう 牛乳やチーズ、ヨーグルト
にゅうめいひじり しゃん くわの
などの乳製品や旬の漬物をそろえると、さらにバランスのよい食事になります。

6月は食育月間です！

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。食育とは、生きる上での基本であり、知育、德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。特に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。

『第4次食育推進基本計画』では、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

現状値…4.6%(令和元年度)
現状値…週9.6回(令和2年度)
など、様々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？