



# しょくいくつうしん 食育通信



れいわ ねん がつ  
令和8年 6月  
おおさか しりつかみのしょうがっこう  
大阪市立香簗小学校

## しょくじ バランスのよい食事をとみましょう

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つくられています。また、バランスの  
しょくせいかつ ころ からだ けんこう たも きほん にち かい しょくじ しゅしょく しゅさい  
よい食生活は、心と体を健康に保つ基本です。1日3回の食事と、主食・主菜・  
ふくさい いしき しょくせいかつ すこ まいにち おく  
副菜を意識した食生活で、健やかな毎日を送りましょう。

### えいよう しょくじ 栄養バランスのよい食事をするために

しゅしょく しゅさい ふくさい しつ おきしつ  
主食・主菜・副菜をそろえると、たんぱく質やビタミン、無機質などの  
えいよう と しぜん えいよう  
栄養が摂れ、自然と栄養バランスがよくなります。

バランスよい食事のお手本として、学校給食の献立も参考にしてみてください。

#### ふくさい 副菜

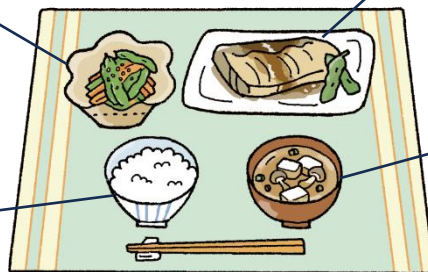
おも からだ ちょうし とどの  
主に体の調子を整えるものになる  
やさい いも まめ きのこ かいそう しょうさい つか  
野菜・いも・豆・きのこ・海藻などを主材に使った  
おかずで、ビタミンや無機質を多く含みます。

#### しゅさい 主菜

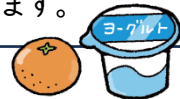
おも からだ  
主に体をつくるものになる  
にく さかな たまご だいず しゅさい つか  
肉・魚・卵・大豆などを主材に使った  
おかずで、たんぱく質を多く含みます。

#### しゅしょく 主食

おも  
主にエネルギーのもとになる  
ごはん・パン・麺などで、炭水  
かぶつ おお ふく  
化物を多く含みます。



しるもの くだもの にゅうせいひん  
汁物、果物、乳製品など  
ふくさい た えい  
副菜などで足りない栄  
ようそ おきな  
養素を補います。



## がつ しょく いく げつ かん 6月は食育月間です！

しょくいく は、いきる うえの きほん であって、ちいく・とくいく・たいいくの きそ となるものです。  
こどもたちにとっては今の食経験が、生涯にわたっての食生活・食習慣の基礎  
となっていくます。

えいよう バランスよく食ふることや好き嫌いなく食ふことを働きかけるだけでなく、  
しょく つう じた コミュニケーションや、しょく あんぜん しょくぶん か たいけん けいしやう  
食を通じたコミュニケーションや、食の安全、食文化の体験・継承など、様々な取  
り組みが「食育」になります。



かてい みじか じっせん しょく かんしん たか  
ご家庭でも、身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。

まいしょく しゅしょく しゅさい ふくさい  
毎食、主食・主菜・副菜そろえた食事を用意するのは、  
えいよう あとかたづ たいへん  
用意も後片付けも大変です。



むずかしいときは、しゅしょく しゅさい ふくさい しょくさい く  
あ  
合わせにできればOKです！  
むり けいぞく たいせつ  
無理なく継続していくことが大切です。

### しゅしょく しゅさい ふくさい く あ しょくじ れい 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の例

しゅしょく 主食	しゅさい + ふくさい 主菜 + 副菜	ふくさい 副菜	しゅしょく + しゅさい 主食 + 主菜	ふくさい 副菜
パン	けいにく やさい 鶏肉と野菜のシチュー	すもの きゅうりの酢の物	おや こんぶり 親子丼	ミートソーススパゲッティ サラダ