

食育だより

令和7年3月 N. 11
大阪市立大隅東小学校
(作成: 東淀川区栄養教職員)
保護者のみなさまへ

健康的な食生活について考える

仕事や家事・育児・勉強・趣味と忙しい毎日を支えるためにも、健康な心と体が重要です。そのためには、「バランスのよい食生活」が大切になります。

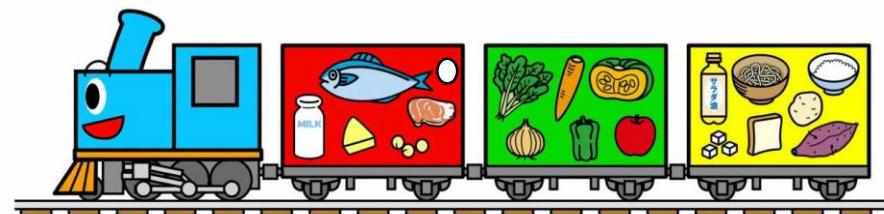
今回は、「バランスのよい食生活」について、考えてみましょう。

3色食品群をバランスよく食べる

3色食品群とは、体の中での働きによって黄・赤・緑、3つのグループにわけられた食べもののことです。

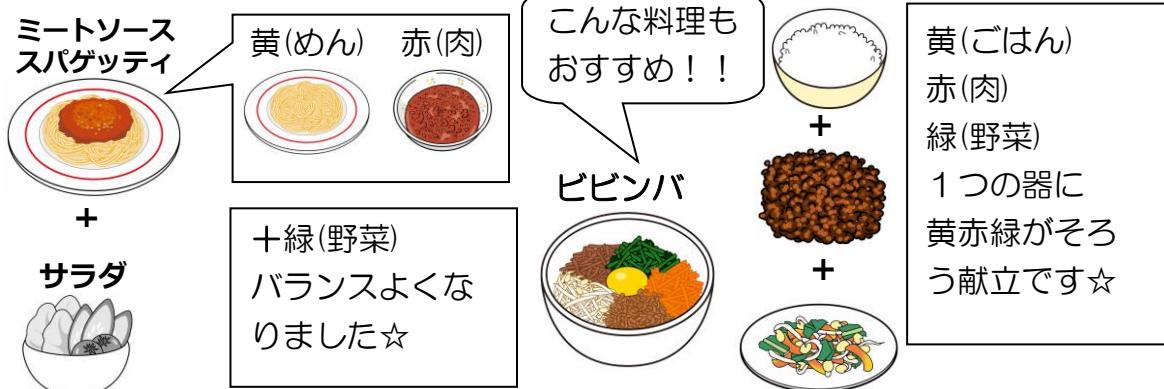
1つのグループの食べものだけを食べるのではなく、黄・赤・緑3つのグループの食べものを、上手く組み合わせて、バランスよく食べることが大切です。

黄…エネルギーのもとになる 米・パン・めん・いも・砂糖・たね・油
赤…体をつくるもとになる 肉・魚・卵・大豆・牛乳・海藻
緑…体の調子を整えるもとになる 野菜・きのこ・果物



学校給食は、3つのグループの食べものがそろそろ考えられています。

☆例えばこんな時…



早寝早起き朝ごはん

1日3食しっかり食べることで、必要なエネルギーや栄養素をとることができます。特に1日のスタートである朝ごはんが大事です。そのためには、夜は早めに寝て十分な睡眠をとることで、早く起きることができ、しっかり朝ごはんを食べることができます。

朝ごはんを食べずに登校すると、給食の時間までのエネルギーと栄養素がとれず、授業に集中できなかったり、生活リズムがくずれたりします。

生活リズムを整えるためにも、朝ごはんを食べて、必要な栄養素を無理なくとることが大切です。



☆忙しい朝に黄赤緑が一度にとれる！簡単！朝ごはん☆



おすすめ給食メニュー



(給食の献立より)

「なのはなのおひたし」 (材料: 4人分)

- ・はくさい…1枚と半分
- ・なのはな…2茎
- ・砂糖…小さじ1/3
- ・うすくちしょうゆ…小さじ1/3
- ・だし汁…10ml
- ・かつおぶし…小袋1袋

3月

（作り方）

- ① はくさい、なのはなは、それぞれゆでる。水気をしっかりと。
- ② だし汁は、砂糖、うすくちしょうゆで味つけし、材料にかけ、あえる。
- ③ 食べる時にかつおぶしをかける。