

食育だより

令和7年3月 No. 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

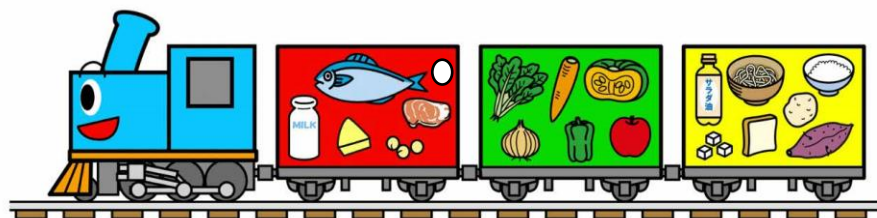
3色食品群とは、体の中での働きによって黄・赤・緑、3つのグループに分けられた食べもののことです。

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

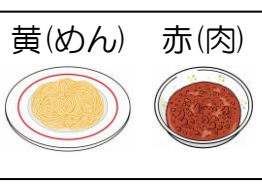


学校給食は、3つのグループの食べものがそろっているように考えられています。

☆例えばこんな時…



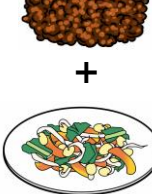
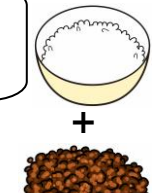
ミートソース
スパゲッティ



黄(めん) 赤(肉)
+ 緑(野菜)
バランスよくなりました☆

こんな料理も
おすすめ!!

ビビンバ



黄(ごはん)
赤(肉)
緑(野菜)
1つの器に
黄赤緑がそろ
う献立です☆



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切です。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や栄養素がとれず、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☆

・チーズトマトトースト

・納豆ねぎのせごはん

食パン

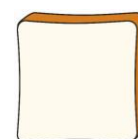
チーズ

トマト

ごはん

納豆

ねぎ



黄



赤



緑



黄



赤



緑

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
- ・だし汁…10ml
- ・かつおぶし…小袋1袋

(作り方)

- ① はくさい、なのはなは、それぞれゆでる。水気をしっかりとる。
- 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。



「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。