

食育だより

令和8(2026)年3月 No. 11
 大阪市立大隅東小学校
 (発行：東淀川区栄養教職員)

保護者のみなさまへ

バランスのよい食事をしましょう

栄養バランスのよい食事は、私たちの健康を支える大事な基盤となっています。どのようなことに気を付けて食べるとバランスよく食べられるのかを見てみましょう。

栄養バランスのよい基本の食事

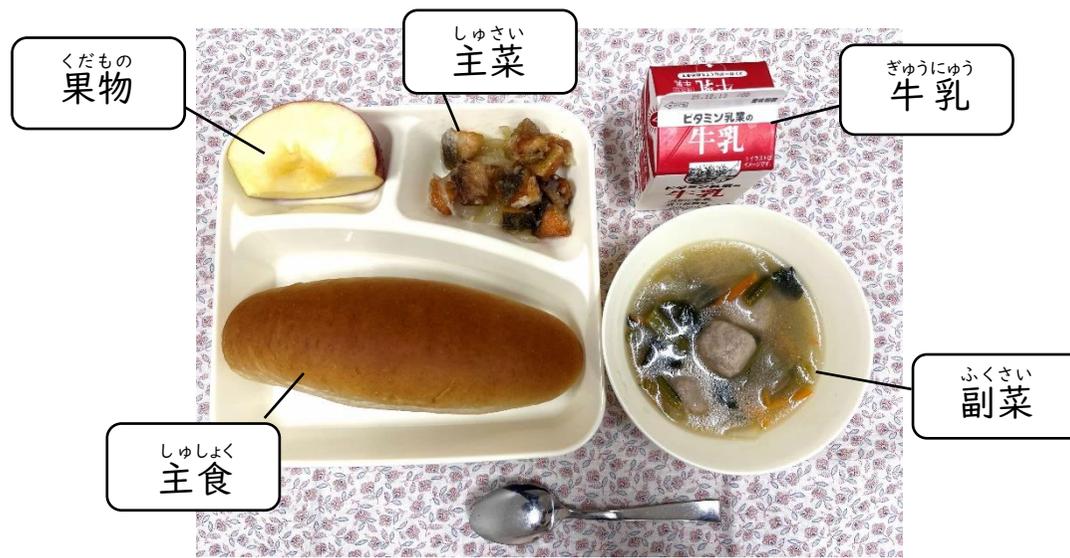
毎日、必要な栄養素を計算しながら食事の準備をすることは、なかなか難しいことです。そこで、栄養バランスのよい食事にするために、「主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物」の5種類をそろえて食べることが大切です。

主食 しゅしよく	おも たんすい かぶつ きょうきゅうげん からだ 主に炭水化物の供給源となり、体や脳を動かすエネルギーになります。 (ごはん、パン、めんなどを主材とした料理)	
主菜 しゅさい	おも たんぱく しつ しつ きょうきゅうげん 主にたんぱく質、脂質の供給源となり、筋肉や骨、血液などの材料になります。 (魚、肉、卵、大豆製品を主材とした料理)	
副菜 ふくさい	おも ビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源となり、体の調子を整えます。 (野菜、いも、きのこ、海そうを主材とした料理)	
牛乳・乳製品 きゅうにゅう にゅうせいひん	おも カルシウムとたんぱく質の供給源となり、カルシウムは骨や歯の材料になります。	
くだもの果物	おも ビタミン、ミネラル(無機質)の供給源となり、体の調子を整えます。また、糖質も多いので、エネルギー源にもなります。	

「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。

給食は栄養バランスのよい食事の見本

毎日食べている給食は、「主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物など」が組み合わされています。また給食の献立は、私たちの体に必要なエネルギーの約3分の1量がとれるように立てられています。



ここから始めてみましょう!

普段の食事の偏りを把握する

毎日の食事を記録すると、食生活を見直すことができます。食の好みや生活習慣を考慮しながら、無理なく改善できる方法を見つけましょう。



1日分で栄養バランスを考える

毎食、バランスが整った食事をするのは難しいと感じるかもしれません。朝食でとれなかった分を昼食や夕食で補うなど、1日を通して栄養バランスがとれるように工夫をしましょう。納豆やミニトマト、バナナなど調理せずにそのまま食べられる食品をじょうずに活用すると、朝食でも栄養バランスのよい食事がとりやすくなります。