

しょくいく

食育だより

ほごしゃみなさま
保護者の皆様へ

れいわねんがつ
令和8(2026)年3月

おおさかしりつしょうがっこう
大阪市立小路小学校

えいよう よ しょくじ 栄養バランスの良い食事をしよう

えいよう よ しょくじ わたし けんこう ささ だいじ きばん
栄養バランスの良い食事は、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たらバランスよく食べられるのかをみてみましょう。

えいよう よ きほん しょくじ 栄養バランスの良い基本の食事

まいにち ひつよう えいようそ けいさん しょくじ じゅんび むずか
毎日、必要な栄養素を計算しながら食事の準備をするのはなかなか難しい
ことです。そこで、栄養バランスの良い食事として、「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。

しゅしょく 主食	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 のうご 脳を動かすエネルギーになります。 (ごはん、パン、めんなどを主材にした料理)	
しゅさい 主菜	おも しつ ししつ きょうきゅうげん 主にたんぱく質、脂質の供給源となり、 きんにく ほね けつえき ざいりょう 筋肉や骨、血液などの材料になります。 (肉、魚、卵、大豆製品を主材にした料理)	
ふくさい 副菜	おも しょうもつせんい きょうきゅうげん 主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源 となり、からだ ちょうし とどの 体の調子を整えます。 (野菜、いも、きのこ、海そうを主材にした料理)	
ぎゅうにゅう 牛乳・ にゅうせいひん 乳製品	おも しつ きょうきゅうげん 主に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 きょうきゅうげん からだ ちょうし とどの 主にビタミン、ミネラルの供給源となり、体の調子を整えます。 また、とうしつ おお また、糖質も多いので、エネルギー源にもなります。	

きゅうしょく えいよう よ しょくじ みほん 給食は栄養バランスの良い食事の見本

まいにち た きゅうしょく しゅしょく しゅさい ふくさい ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの
毎日食べている給食には、「主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物」の
5つの料理グループが組み合わされています。また給食は、私たちの体
に必要なエネルギーの約3分の1がとれるように献立がたてられています。



はじめ ここから始めてみましょう!

ふだん しょくじ かたよ はあく 普段の食事の偏りを把握する

まいにち しょくじ きろく しょくせいかつ みなお しょく この
毎日の食事を記録すると食生活を見直せます。食の好みや
せいかつしゅうかん こうりよ むり かいぜん ほうほう み
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て
みましょう。

にちぶん えいよう かんが 1日分で栄養バランスを考える

まいしょくかんべき しょくじ むずか かん ちょうしょく ぶん
毎食完璧な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日分で栄養バランスがとれるように工夫をしてみましょう。
なっとう ちゅうり
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うまく活用する
と、朝食でも栄養バランスの良い食事をとりやすくなります。

