

えいようだより

令和 2 (2020) 年 8、9 月
～保護者のかたへ～
大阪市立南津守小学校

えいよう 栄養バランスのよい食べ方をしよう

体は食べたものによってつくられます。生涯にわたって健康な体をつくるためには、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。特別に栄養価の高い食品だけをとるのではなく、「主食」、「主菜」、「副菜」のそろった食事を心がけるようにしましょう。

副菜

野菜やいも、海藻などを
主な材料にした料理の
ことです。ビタミン、無機質
などを含み、体の調子を
整えます。

筑前煮、ひじきの煮物
ほうれん草のおひたし など

主菜

魚や肉、卵、豆・豆製品など
を主な材料にした料理のこと
です。たんぱく質、脂質などを
含み、体（筋肉や血や骨）を
つくります。

オムレツ、マーボー豆腐、からあげ
鯖の塩焼き など

主食

米や小麦を主な材料に
した、食事の中心となる
料理のことです。炭水化物
を多く含み、エネルギー（熱や
力）のもとになります。

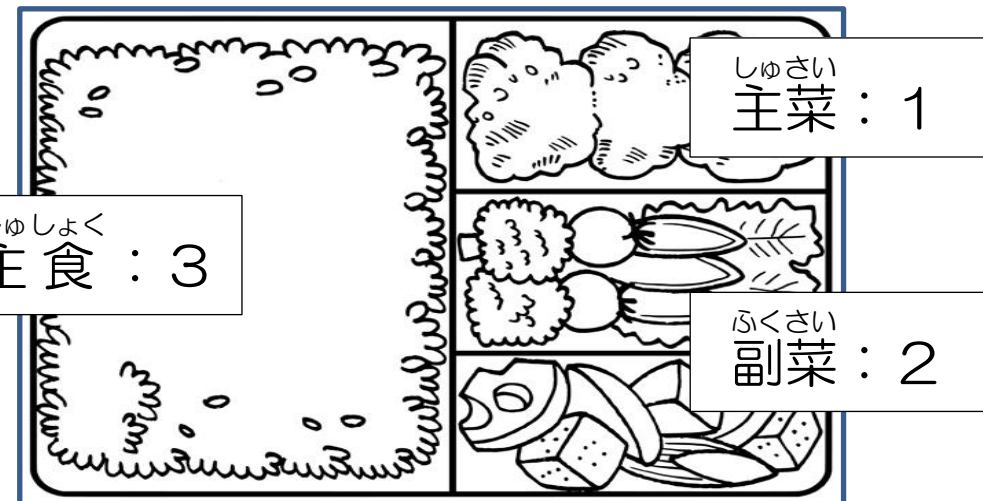
ごはん、パン
うどん、パスタ、もち など

汁もの、 の飲みもの

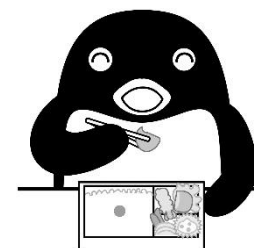
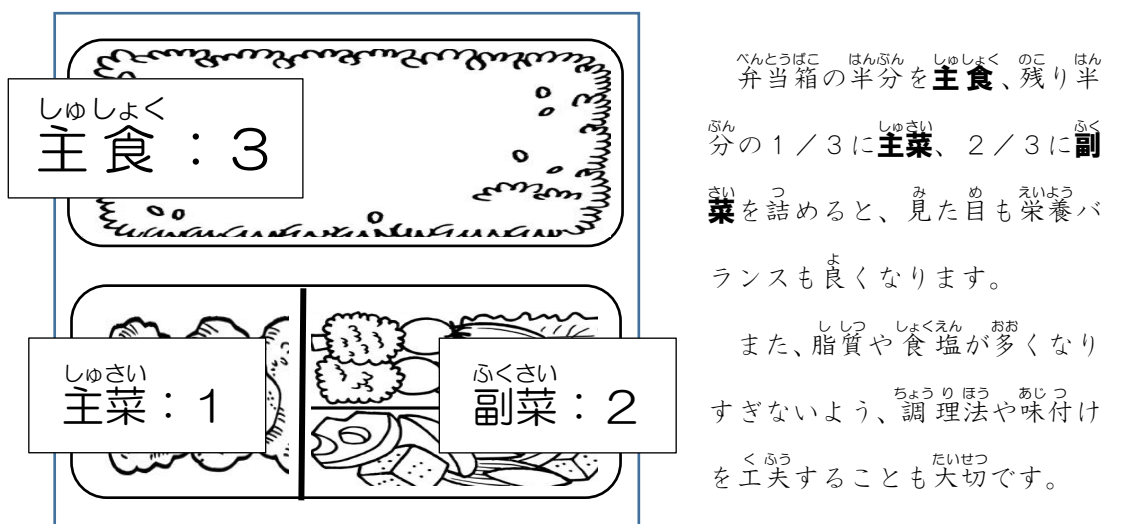
みそ汁、スープ、牛乳など
は、水分や無機質の供給源
になります。

えいよう 栄養バランスのよい弁当

● 1段弁当の場合



● 2段弁当の場合



主食：主菜：副菜＝3：1：2
と覚えましょう！