

さわやかな風が心地よく感じられる季節になりました。食欲の秋、実りの秋ともいわれ、おいしい食べ物が多く出回ります。旬の食べ物は、味が良く栄養が豊富に含まれています。給食では、秋の味覚であるさつま芋やきのこを使った献立を予定しています。しっかり食べて、元気に毎日を過ごしましょう。

よ しょくじ バランスの良い食事について

成長期のみなさんには、「日常生活に必要な栄養」や「運動をするための栄養」に加えて「成長するための栄養」が必要です。これらの栄養をとるためには、バランスの良い食事をとることが大切です。朝・昼・夕それぞれの食事で主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせることで、必要な栄養がとりやすくなります。また、牛乳・乳製品を組み合わせると、成長期に必要なカルシウムを補うことができます。

しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの 主食・主菜・副菜・汁物をそろえよう！

**ふくさい
副菜**

やさい きのこ いち かいそう
野菜・きのこ・芋・海藻
などを使った料理
(ビタミン、無機質、食物繊維の供給源となる)

**しゅさい
主菜**

さかな にく たまご だいず だいずせいひん つか りょうり
魚・肉・卵・大豆・大豆製品を使った料理
(たんぱく質、脂質の供給源となる)

**ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品**

せいちょうき ひつよう
(成長期に必要なカルシウムを補う)

**しゅしょく
主食**

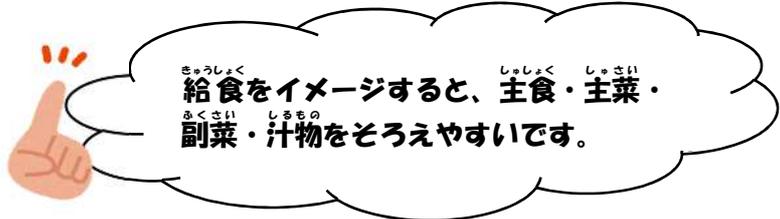
ごはん パン めん類
ごはん・パン・めん類
(炭水化物の供給源となる)



**しるもの
汁物**

しゅしょく しゅさい ふくさい
(主食・主菜・副菜で不足する栄養素を補う)

- 丼物やカレーなどのように、主食と主菜を兼ねている料理もあります。
- 果物をつけると更にバランスが良くなります。



しょくせいかつ ふ かえ 食生活の振り返り

自分の食生活を振り返り、できていることに○をつけましょう。

- 主食・主菜・副菜・汁物がそろくとバランスの良い食事になることを知っている。
- 給食を好き嫌いなく食べている。
- 朝・昼・夕の3度の食事を欠かさずに食べている。
- 自分で選んで食べるときは、バランスを考えていろいろな食材を使った料理を食べるようにしている。

