

こどもしょくいく しんぶん



新・第25号

令和4年6月 食と花の推進課 発行



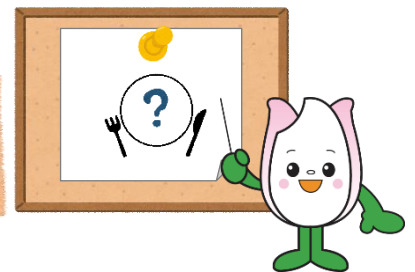
このたくさんの食品は何かわかるかな？実はこれ、給食3日分に使われている食品を書

き出したものだよ。数えてみると全部で33種類あるね。

毎日、集中して勉強したり、元気に遊んだり、運動したりするためには、いろいろな種類

の食品をバランスよく食べないといけないんだ。

た バランスよく食べるには？



「バランスよく食べよう」「残さずなんでも食べよう」は、学校でも、おうちでも言われた

ことがある人は多いんじゃないかな？どうしたらバランスよく食べられるだろう？



その答えのヒントは、みんなが毎日学校で食べている「給食」だ！



きゅうしょく みほん
給食を見本に、

しゅしょく しゅさい ふくさい
主食・主菜・副菜をそろえよう！

給食は、いろいろな食品をまんべんなく食べられるように考えて作られているよ。少し難しい言葉でいうと、主食（エネルギーのもとになる食品を使ったおかず）、主菜（体を作るもとになる食品を使ったおかず）、副菜（体の調子を整えるもとになる食品を使ったおかず）をそろえた献立になっているよ。

主食、主菜、副菜をそろえると、体に必要な栄養もバランスよくとることができるんだ。

しゅさい
主菜

さかな にく たまご だいずせいひん
魚・肉・卵・大豆製品など、おもに体を作るもとになる食品を多く使ったおかず

しゅしょく
主食

ごはん・パン・麺など、おもにエネルギーのもとになる食品を多く使ったおかず



ぎゅうにゅう
牛乳

ほね は つく
骨や歯を作るもとになるカルシウムが
おおく
多くとれる

ふくさい
副菜

やさい かいそう
野菜・海藻・きのこなど
おもに体の調子を整える
もとになる食品を多く
使ったおかず

2022.5.20 新潟市立早通中学校の給食

た
それぞれのグループから食べよう！



あさひるばん しゅしょく しゅさい ふくさい
朝昼晩の食事で、主食、主菜、副菜のすべてのグループの料理を
食べているかな？昨日食べたものを思い出してみよう！

しゅしょく
主食グループ (例)



しゅさい
主菜グループ (例)



ふくさい
副菜グループ (例)



※これまでの子ども食育新聞は、新潟市のホームページから見ることもできるよ！
読んでみたい人は、インターネットから「新潟市食育新聞」で調べてみてね！

