

# きゅうしょくだより

尾道市教育委員会

# 7月

「食育の日」毎月19日は「感謝・完食の日」(残菜ゼロの取組)(令和7年度)



7月を迎え、本格的な夏がやってきます。楽しみな夏休みまで、あともう少しですね。暑い日々が続くと、食欲がなくなったり、身体がだるくなる人もいます。3食(朝・昼・夕)をしっかりと食べて規則正しい生活をするには体調を整えるのに、とても大切なことです。元気いっぱい夏を過ごすためにも、規則正しい生活とバランスの良い食事をするよう心がけましょう。



## 食事はバランスが大切です



バランスの良い食事は、主食・主菜・副菜の3つがそろったものです。栄養バランスはもちろん、食べ物の彩りなど、見た目のバランスが良いと自然と食欲がわいてきます。

まずは主食1品を基本に、おかずを1品、2品組み合わせるよう心掛けてみましょう。

### ふくさい副菜(毎食1~2皿)

体の調子を整えます

野菜・きのこ類・海藻などのおかず

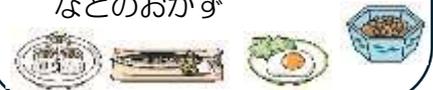


### しゅさい主菜(目安は1皿)

体をつくるもとになります

肉・魚・卵・大豆・大豆製品

などのおかず



### しゅしょく主食(主食が重ならないようにしよう)

体のエネルギーのもとになります

ごはん・パン・麺類など



### + プラス

1日1個といたい食品



～ 食べ物の新発見!! ～



まずは食べてみよう

まだ聞いたことがない野菜や魚、食べたことがない料理など、私たちが知らない食べ物はたくさんあります。見た目などで判断せず、まずは、一口食べてみましょう。意外とおいしさを感じて、少しずつ食べられるようになることもあります。また、味付けや調理方法を工夫すると、味覚や食感の変化があって、おいしさを発見するかもしれませんよ。

