

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6年度）



栄養バランスについて考えよう

健康に過ごすためには、主食・主菜・副菜のそろった、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。しかし、令和5年度の調査では、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人」は38.2%と少なく、国は令和7年度までに、この数値を50%以上にするという目標を掲げています。

さて、主食・主菜・副菜にはどんな料理が当てはまるのでしょうか？

主食	主菜	副菜
ごはん・パン・めん など食事の中心	肉・魚・卵・大豆製品 など主菜のおかず	野菜・きのこ・海藻 など副菜のおかず

エネルギーのもとになります

炭水化物の供給源



体をつくるのもとになります

たんぱく質の供給源



体の調子をととのえます

ビタミン・ミネラルの供給源



7月のどこか1日の給食を選んで、分類してみましょう！

7月 日()	主食	主菜	副菜	デザート・乳製品

●栄養士からヒント●具だくさんのみそ汁は、副菜に含まれます。主食と主菜が一緒、または主菜と副菜が一緒になっているメニューもありますよ。主食・主菜・副菜のほかに、牛乳などの乳製品と、旬の果物を取り入れると、よりバランスのとれた献立になります！



すいぶん

水分をしっかりといましょう！

普段の水分補給は、水やお茶がよいですね。



暑い夏は、あせを多くかくので、体の水分が失われやすくなります。体の中の水分が足りなくなると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったり、ひどい場合には、命にかかわることもあります。

のどが乾いたと感じた時は、すでに体の水分は不足気味なので、のどが乾く前から、こまめに水分をとるようにしましょう。

