食育だより

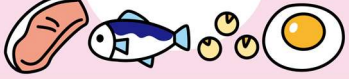
令和６年７月

光市立学校給食センター

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本

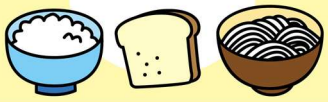
主菜（主に体をつくるもとになる食品）
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



・主食・主菜・副菜（汁物を含む）をそろえて食べましょう。

・牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスがよくなります。

主食（主にエネルギーのもとになる食品）
ごはん、パン、めん類



副菜（主に体の調子を整えるもとになる食品）
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品

果物

・夏休みは、子どもの成長に必要な「カルシウム」が不足しやすくなります。

給食がない夏休みは、

★朝ごはんに牛乳をコップ１ぱい飲みましょう。

★カルシウムを多く含む食品をとり入れるなど毎日の食事を意識して食べましょう。

●品数を増やす

冷やし中華

中華めん（主食）
ハム・卵（主菜）
きゅうり・トマト（副菜）

市販のお惣菜は塩分が多いものもあります。
注意して食べましょう。

卵サンド

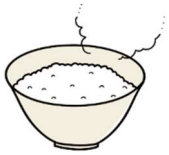
パン（主食）
卵（主菜）

野菜サラダ

➡ 副菜を追加！

品数や種類を増やしていくと
栄養バランスがよくなっていきます。

●エネルギー源としてのごはんの量



厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（２０２０年版）」では、学童期のエネルギーバランスは、たん白質（P）から１３～２０％、脂質（F）から２０～３０％、炭水化物（C）から５０～６５％をとることを目安にしています。

給食の１食あたりのエネルギー量から、１食あたりのごはんの目安量を下記表に記しています。

学校給食摂取基準（令和３年４月１日施行）

学年	低学年	中学年	高学年	中学校
１食あたりのエネルギー量(kcal)	530	650	780	830
１食あたりのごはんの目安量（ｇ）	170	210	250	270

＊個々の性別、体格、活動量により、増減有り

子どもは、体の成長とともにごはんを食べる量が増えていきます。

子どもが食べるごはんの量を量ってみると、必要なエネルギーが摂れているか、摂取しているエネルギー量の目安が付きます。

ごはんは消化されてブドウ糖に分解されると、体だけでなく、脳のエネルギー源になります。体にためておけるブドウ糖の量は限られているため、三度の食事で補っていかなければなりません。

ブドウ糖は脳のエネルギー源

少し大きめのお茶碗でごはんをしっかり食べることも栄養バランスよく食べる秘訣です。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう！

あと１品何にしようかな？！と、そんな時にササっ…とできる給食レシピをご紹介します！

にんじゃ炒め

【材　料（4人分）】（中学年目安）

- にんじん　120ｇ
- キャベツ　100ｇ
- 油　小さじ1
- しらすぼし　大さじ１
- しょうゆ　小さじ1
- 白いりごま　小さじ1
- ごま油　小さじ1

【作り方】

① にんじんとキャベツは千切りにする。

② フライパンに油を熱し、にんじんを入れて炒める。

③ ②にしらすぼしとキャベツ、しょうゆを入れて炒め、仕上げに白いりごまとごま油を入れてひと混ぜする。