



かんざき給食だより

神崎市学校給食共同調理場
2025. 5. 1

5月号 (No. 2)



栄養バランスのよい食事をするポイントは、主食・主菜・副菜・汁物をそろえることです。そうすることで、いろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスが整います。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食・主菜・副菜・汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。

主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。

副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。

汁物 味噌汁やスープ、飲み物から選ぶ。

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。

栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。



献立を決めるのに悩んだ時は

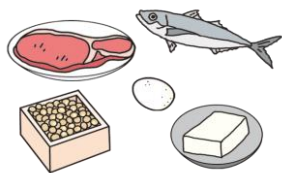
献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。作りたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。



成長期に摂ってほしい栄養素

栄養のバランスのとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させることができます。特に成長期には、このような栄養素を含む食品を意識して食べてほしいです。

たんぱく質を多く含む



体をつくるもとになる

(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)

カルシウムを多く含む



ほねや歯をつくるもとになる

(牛乳・乳製品、小魚、ごま、海藻、小松菜など)

ビタミンを多く含む



体の調子を整えるもとになる

(野菜、きのこ、果物など)

成長期には、右のイラストの骨のように体の骨格や臓器なども成長しています。栄養が偏ることがないようにバランスよく食べることを心がけましょう。

