

しょくいくだより

令和 7 年5月

京田辺市学校給食委員会

えいよう 栄養バランスのよい しょくじ 食事～その1



わたし たちが食べているものは、からだ なか 体の中でのほたらきによって大きく3つの仲間に分けることができます。体を動かすエネルギーのもとになる食品は「黄」、おもに血や肉のもとになる食品は「赤」、おもに体の調子をととのえるもとになる食品は「緑」の仲間です。この3つの仲間の食べ物をそろえると、バランスのよい食事になります。

どの食品が、どの色の仲間なのかを見てみましょう。

黄の仲間



からだ うご 体を動かすエネルギーのもとになる食品

<炭水化物を多くふくむ食品>

ごはん、めん、パン、いも、さとうなど

<脂質を多くふくむ食品>

油、バター、マヨネーズなど

赤の仲間



ち にく おもに血や肉のもとになる食品

<たんぱく質を多くふくむ食品>

魚、肉、卵、豆・豆製品など

<無機質を多くふくむ食品>

牛乳・乳製品、小魚、海藻など

緑の仲間



からだ ちょうし おもに体の調子をととのえるもとになる食品

<ビタミンを多くふくむ食品>

野菜、果物、きのこなど

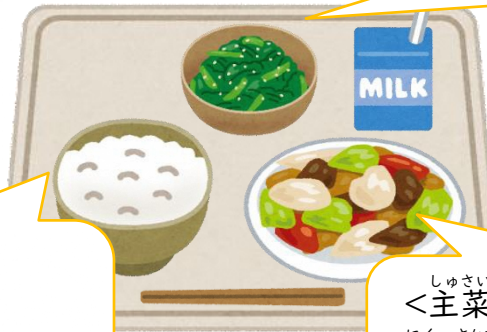
えいよう 栄養 バランスのよい しょくじ 食事 ～その2



しゅしよく しゅさい ふくさい しょくじ き あか みどり なか ま た もの
主食・主菜・副菜がそろった食事は、黄・赤・緑の3つの仲間の食べ物がそろいやすくなり、えいよう 栄養のバランスがよくなります。まいにち きゅうしよく しゅしよく しゅさい ふくさい きほん かんが
毎日の給食も、主食・主菜・副菜を基本に考えています。

ふくさい <副菜>

やさい るい つか からだ ちょうし
野菜やきのご類などを使ったおかず。おもに、体の調子をととのえるものになる。



しゅしよく <主食>

ごはん、パン、めんなど。
おもに からだ うご 体を動かすエネルギーのもとになる。

しゅさい <主菜>

にく さかな たまご だいず せいひん つか
肉、魚、卵、大豆製品などを使ったおかず。おもに、ち 血や肉のもとになる。

きゅうしよく えいよう しょくじ
給食は栄養バランスがよい食事なんだね！

うち しょくじ しゅしよく しゅさい ふくさい
お家の食事でも主食・主菜・副菜がそろっているかたしかめてみよう！



しょくいく 食育×クイズ

レッツ！ しょくいクイズ



た もの いろ なか ま
つぎの食べ物は、どの色の仲間でしょうか。

① だいず



[] の仲間

② にんじん



[] の仲間

③ うどん



[] の仲間

【こたえ】 ① 赤 ② 緑 ③ 黄