

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

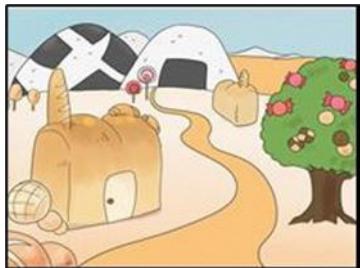
えいよう しょくじ 栄養バランスのよい食事～その1



私たちが食べているものは、体の中でのは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、バランスの良い食事になります。

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

たんすい か ぶつ おお しょくひん
<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

し しつ おお しょくひん
<脂質を多くふくむ食品>

あぶら オ 油、バター、マヨネーズなど

赤の仲間



ち にく しょくひん
おもに血や肉のもとになる食品

たんぱく し つ おお しょくひん
<たんぱく質を多くふくむ食品>

さかな にく たまご まめ まめせいひん
魚、肉、卵、豆・豆製品など

む き し つ おお しょくひん
<無機質を多くふくむ食品>

ぎゅうにゅう にゅうせいひん こ ざかな かいそう
牛乳・乳製品、小魚、海藻など

緑の仲間



からだ ちようし しょくひん
おもに体の調子をととのえるもとになる食品

おお しょくひん
<ビタミンを多くふくむ食品>

や さ い く だ も の
野菜、果物、きのこなど

えいよう 栄養バランスのよい食事～その2



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、栄養のバランスがよくなります。毎日の給食も、主食・主菜・副菜を基本に考えています。

副菜

野菜やきのこ類などを使ったおかず。おもに、体の調子をととのえるもとになる。



主食

ごはん、パン、めんなど。
おもに体を動かすエネルギーのもとになる。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品などを使ったおかず。おもに、血や肉のもとになる。

給食は栄養バランスがよい食事なんだね！

お家の食事も主食・主菜・副菜がそろっているかたしかめてみよう！



じょくいく 食育×クイズ レッツ！ しょくいクイズ



つぎの食べ物は、どの色の仲間でしょうか。

① だいす



[] の仲間

② にんじん



[] の仲間

③ うどん



[] の仲間