

しばた

食育
通信

2020年度

～「食」を楽しみ“こころ”と“からだ”を育てよう～

しょくいく

食育テーマ： バランスのとれた食事を食べよう

しょくじ た

バランスのとれた食事とは、主食・主菜・副菜がそろった食事のことです。みなさんが毎日食べている給食は、この3つがそろっています。バランスよく食べて、寒さに負けない丈夫なからだを作しましょう。

ふくさい
副菜

やさい かいそう
野菜・海藻
きのこなど

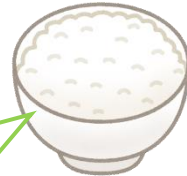


しゅさい
主菜

にく さかな たまご
肉・魚・卵
だいずせいひん
大豆製品など

しゅしょく
主食

ごはん・パン
めんなど



しるもの

汁物もあると、よりバランスのとれた食事になります。

しょくじ

みんなはわかる？ 食育クイズ！

レベル1

ていがくねんむ
(低学年向け)

ほうれんそうは、ふゆ
のやさいである。
〇か×か。



レベル2
(高学年向け)

ごはんはエネルギーのもと
になる。〇か×か。



レベル3
(中学生向け)

この漢字は何と読むで
しょう。

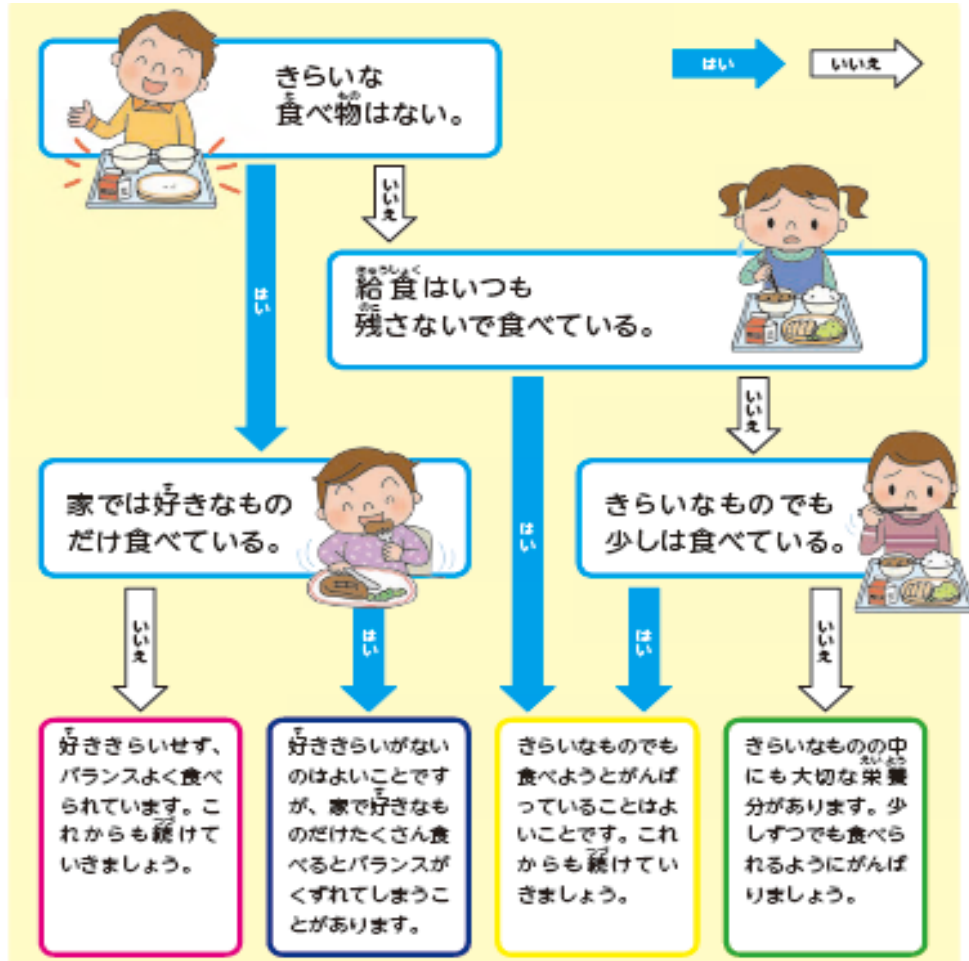
鯉

～ クイズの答えはうら面をみてね ～

食べ方をチェックしましょう！

食べ物の好ききらいがありますか。丈夫なからだづくりはいろいろな食べ物を食べることから始まります。

あてはまるものに「はい」、ちがうと思ったら「いいえ」に進みましょう



出典：文部科学省「たのしい食事つながる食育」

食育クイズ ~答えあわせ~

レベル1

○まる

ほうれんそうは冬が「旬」の野菜です。「旬」の食材は栄養満点で、とてもおいしいです。

レベル2

○まる

ごはんに含まれる炭水化物は、熱や力のもとになります。元気に体を動かすためには、ごはんをしっかり食べることが大切です。

レベル3

「かつお」

かつおには、春にとれる「初がかつお」と、秋にとれる「戻りがかつお」があります。また、かつおを加熱し乾燥させると、かつお節になります。