

# えいようだより

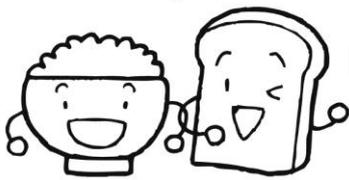
2023（令和5）年 9月

摂津市教育委員会

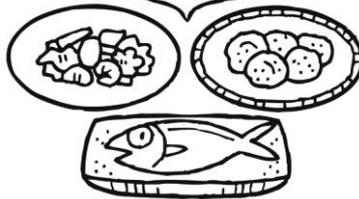
摂津市学校給食会

わたしが生きていくうえで、毎日の食事は欠かせません。でも、好きなものを好きなだけ食べていたら、栄養がかたより、病気の原因につながることもあります。健康に生きていくためには栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。

主食



主菜



副菜



しゅしよく  
主食

食事の中心となる、ご飯、パン、めんなど、エネルギーのもとになるもの

しゅさい  
主菜

おもに魚・肉・卵などを使ったおかずのことで、体をつくるもとになるもの

ふくさい  
副菜

おもに野菜を使ったおかずのことで、体の調子をととのえるもの

☆☆ 主食・主菜・副菜のそろった食事を摂ることが大切です ☆☆

みそ汁やスープなどの汁物をつけると

栄養バランスがさらに良くなります!!



き  
気をつけよう!



コンビニで買う食事  
栄養バランスOK!?

コンビニで食事を選ぶ時、おにぎりとカップラーメン、菓子パンとから揚げなどを組み合わせている人、これでは主食と主菜ばかりで栄養が偏ってしまいますよ。コンビニで買う時でも、できるだけ野菜料理などの副菜を加えるようにしましょう。