

しょくいく 食育だより 7月

令和7年6月30日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木恵子

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

もうすぐ夏休みです。夏休みには給食がありませんので、自分で食材などを選んで買う機会も増えると思います。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスを意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



学校給食のない日には、カルシウムの摂取量が少なくなるというデータがあるので、毎日コップ1～2杯の牛乳を飲むことをおすすめします。



● コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食

おにぎり、そば、パン

主菜

冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

副菜

スープ、サラダ、煮物

夏野菜レンジャー参上



えっ!? 食事と一緒にエネルギー量?

間食のとりすぎに気をつけよう

間食

約700kcal

食事

約640kcal

左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。これでは1日の推定エネルギー必要量を超えてしまうので、間食の内容や食べすぎに気をつけましょう。