

# しょくいく 食育だより 9月

令和6年9月2日  
江戸川区立東小岩小学校  
校長 佐々木恵子  
栄養士 齋藤沙菜

## 1日のバランスのよい食事について考えてみよう！

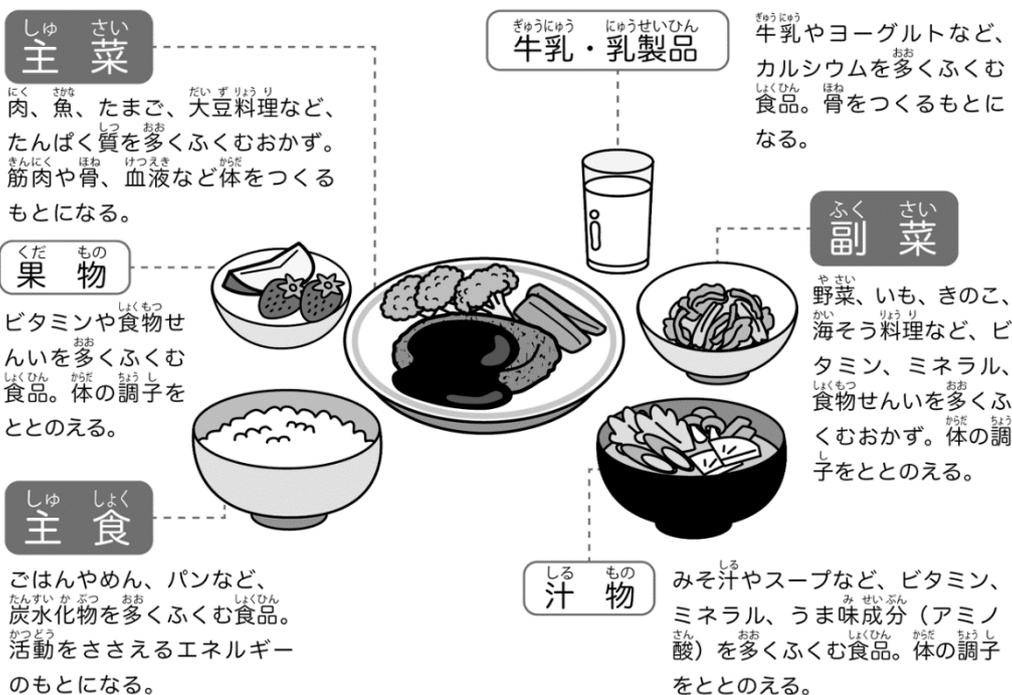
### バランスの良い食事とは？

バランスのよい食事とは、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素がそろった食事のことです。私たちが元気に生活するためには、食べ物から栄養をとる必要があります。でも、体の中でよい働きをする栄養は、1つではありません。いろいろな食べ物からいろいろな栄養をとって、元気な体をつくるのです。そのために、バランスのよい食事をとる必要があります。

### どのようにしてバランスをとるの？

バランスをとるためには、「主食」「主菜」「副菜」の3つを基本とした料理の組み合わせを考える方法があります。料理の量や内容によって差はありますが、これらがそろった食事は、そろわない食事に比べて、栄養のバランスが格段によくなります。また、「みそ汁」「牛乳・乳製品」「果物」を加えることによって、必要な栄養がほぼそろいます。

また、1日に必要な栄養素を1回の食事にとることは難しいため、1日3食で食べることが適切です。



### スイッチオン！



### 朝ごはんをしっかりと食べよう！

1日の食事の中でも朝ごはんは、もっとも大切です。眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源です。朝ごはんは、生活リズムに関わる体内時計をリセットする役割もあります。夏休みで生活リズムが崩れてしまった人は、朝ごはんを食べて整えていきましょう。

しっかりと朝ごはんを食べて、1日を気持ちよくスタートさせましょう！