

1食分の食事について考えよう

学校給食には、主食、主菜、副菜がそろっています。それは、1回の食事の栄養バランスを
考えるうえでの基本となるからです。

この本の1ページを見ながら、主食、主菜、副菜について考えてみましょう。

1 「主食・主菜・副菜」がそろくと、栄養のバランスがよくなります

主菜

魚、肉、たまご、大豆製品など、たんぱく質の多いもので、おもに体をつくるもとになります。

副菜

野菜、海そうを中心としたもので、おもに体の調子を整えます。

その他

食事に楽しみをあたえてくれます。



主食

ご飯、パン、めん類など炭水化物の多いもので、おもにエネルギーのもとになります。

給食にはいつもついていて、カルシウムが多くとれます。

牛乳

「たかうじ君おすすめ！復刻版足利輝きメニュー」栃木県教育委員会「学校給食レシピ集」より

2 今日の給食を書いてみましょう

主食

主菜

副菜

その他

牛乳

