

何をどのように食べたらいいのだろう

なに
何を？




やさい かい
野菜・海そうなど
のおかず
おも からだ ちょうし
主に体の調子を
ととのえるもとになる。

(副菜)



さかな にく
魚・肉・たまご・
とうふなどの
おかず
おも からだ
主に体をつくるもとに
なる。

(主菜)



ごはん・パン・
めんなど
おも
主にエネルギー
のもとになる。

(主食)



しる
みそ汁・
スープなど
すいぶん た
水分や足りない
えいよう おぎな
栄養を補う。

(汁物)

どのように？



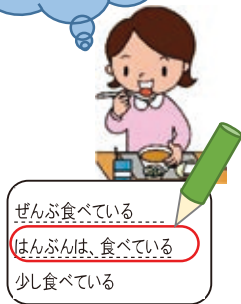
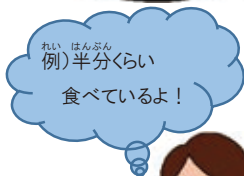
きゅうしよく てほん
給食を手本に
えいよう
栄養バランスよく
た
食べよう。



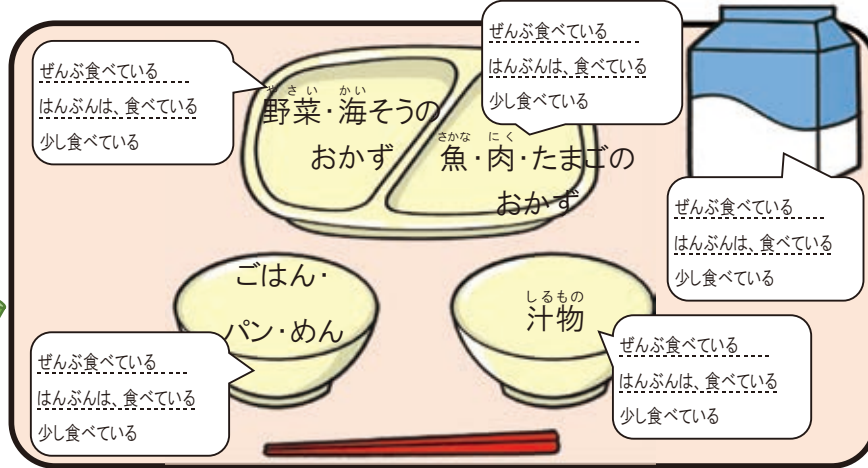
～ごはんとおかず、みそ汁を組み合わせて食べよう～

何をどのように食べたらいいのだろう

年 組 名前



いつもの給食はどうか？ 食べている量を○でかこみましょう。



気づいたこと

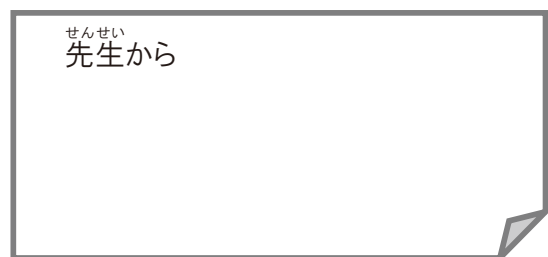
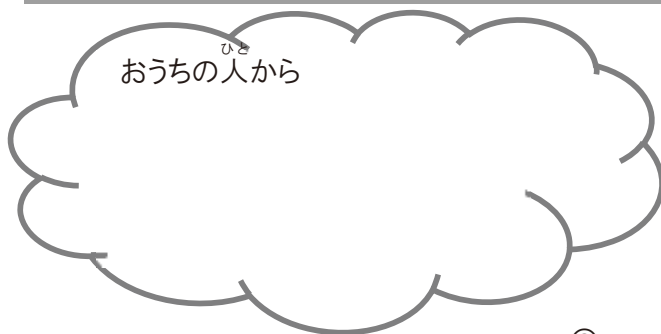


自分のめあてを決めて、取り組んでみましょう。

*めあてをまもれたか、○・△を書きましょう。

自分のめあて	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()

やってみて、どうだったかな？(はんせい)



◎ 月 日()まで、先生に提出してください。

何をどのように食べたらいいのだろう

何を？



副菜



野菜・海そうなどの
おかず

主に体の調子
をととのえるもとに
なる。

主菜



魚・肉・たまご・豆腐などの
おかず

主に体をつくる
もとになる。

主食



ごはん・パン・めん
など

主にエネルギー
のもとになる。

汁物



みそ汁・スープ など

水分や足りない
栄養を補う。

どのように？



給食を手本に
栄養バランスよく
食べよう。



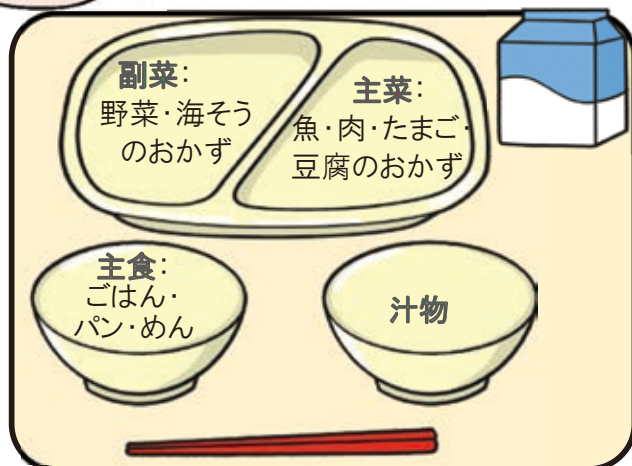
～主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせて食べよう～

何をどのように食べたらいいのだろう

年 組 名 前



いつもの給食はどうか？



食べている量を○でかきましょう。

	ぜんぶ食べる	半分くらい食べる	少しだけ食べる
ごはん・パン			
肉・魚・たまごのおかず			
野菜・海そうのおかず			
汁物			

気づいたこと



自分のめあてを決めて、取り組んでみましょう。

*めあてをまもれたか、○・△を書きましょう。



自分のめあて	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()

やってみて、どうだったかな？(反省)



おうちの人から

先生から

◎ 月 日()まで、先生に提出してください。

令和〇年〇月〇日()

小学校

栄養バランスのとれた食事

〇〇〇市立〇〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇〇〇〇〇

1

【本日の内容】

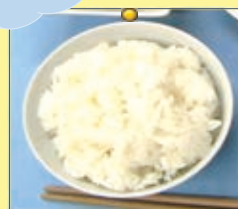
- 1 何をどのように食べたらいいのだろう。
- 2 バランスをより良くするための+1品
- 3 給食の食べ方をふり返り・実践してみよう。

2

- 1 何をどのように食べたらいいのだろう。

3

①主食



「ごはん・パン・めん」など

「主にエネルギーのもとになる」食べ物を
食べよう！

4

②主菜



「魚・肉・卵・豆腐などのおかず」で、

「主に体を作るもとになる」食べ物を
食べよう！

5

③副菜



「野菜・海藻などのおかず」で、

「主に体の調子を整えるもとになる」食べ物を
食べよう！

6

④汁物



「みそ汁・スープ」など、
「水分や足りない栄養を補う」食べ物を
食べよう！

7

2 バランスをより良くするための+1品

8

+1品



「果物や乳製品」など、
「不足しがちな無機質を補う」食べ物を
食べよう！

9



給食を手本に
栄養バランスよく
食べよう。



「主食・主菜・副菜・汁物、(+1品)」を組み合わせ
て食べよう。

10

3 給食の食べ方をふり返り、 実践してみよう。

11

いつもの給食はどうか？食べている量を○でかきましよう。

気づいたこと

ふりかえろう！
例) 半分くらい
食べているよ！
ごはんは食べている
おかしは食べている
野菜・海藻の
おかず
肉・魚・豆類
のおかず
ごはん・パン
汁物

自分のめあてを決めて、取り組んでみよう。＊めあてをまもれたか、○・△をかきましよう。

自分のめあて	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
やってみてどうだったかな。(反省)					

12