

何をどのように食べたらいいのだろう



何を？

副菜

主に体の調子を
整えるもとになる。

緑黄色野菜・その他の野菜・
海藻などのおかず

主菜

主に体をつくる
もとになる。

魚・肉・卵・豆
豆製品などのおかず

主食

主にエネルギー
のもとになる。

穀類(ごはん・パン・めん) など

汁物

水分や足りない
栄養素を補う。

みそ汁・スープ など

どのように？



給食を手本にして
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



いつもの給食はどのように
食べていますか？

年 組 名 前 _____



食べている量を○でかこみましょう。

	ぜんぶ 食べる	半分くらい 食べる	少しだけ 食べる
主食			
主菜			
副菜			
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()				

実践してみて、どうでしたか？



ご家庭から

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()

中学校

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

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・めんなどの穀類で、
主にエネルギーになる食べものを食べよう。

4

②主菜



肉・魚・卵・豆製品などのおかずで、
主に体の組織をつくる食べものを食べよう。

5

③副菜



野菜・海そうなどのおかずで、
主に体の調子を整える食べものを食べよう。

6

2 バランスをより良くするための+1品

7

④汁物



汁もの・スープなどで、
水分や足りない栄養素を補おう。

8

プラス いっぴん +1品



果物や乳製品などで、
不足しがちなミネラルを補おう。

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)」を組み合わせさせて食べよう。

10

3 給食の食べ方をふり返り、 実践してみよう。

11

年 級 名 氏

いつもの給食はどのように食べていますか？

食べている量を○でかこみましよう。

	ぜんぶ食べている	半分くらい食べている	少し食べている
主菜			
副菜			
汁物			

気づいたこと

自分のためてを決めて、取りかかってみよう。

*必ずでなければいけません。○は半量か減らして。

自分のためて	月 日()				

12