令和７年

8月9日 給食だより

赤磐市立中央学校給食センター

いよいよ２学期がスタートします。きびしい残暑ですが、こまめな水分補給と規則正しい生活をこころがけ、熱中症に気をつけましょう。栄養バランスの整った食事も熱中症予防に効果的です。ちょっとの工夫でバランスがよくなりますので、おすすめのポイントをご紹介します。

栄養素の働き

バランスよく食べよう！

- 炭水化物
- 脂質
- たんぱく質
- 無機質
- ビタミン

栄養バランスをとりやすい食事の組み合わせは・・・

副菜

野菜・きのこ・海藻などを使ったおかず。ビタミンや無機質、食物繊維を多く含みます。主に体の調子を整えるもとになります。

主食

ごはん、パン、めんなど。炭水化物を多く含みます。主にエネルギーのもとになります。

主菜

肉・魚・卵・大豆を使ったおかず。たんぱく質が豊富です。また、脂質も含みます。主に体をつくるもとになります。

汁もの

水分補給としての役割のほか、主菜や副菜で足りない栄養素を補います。

この組み合わせがいいのは分かっているけど、毎回はハードルが高いなぁ・・・

ちょっとしんどいよね。でも、大丈夫！いい方法があるよ。右側のページを見てね。

ズバリ どのパターンでも、主食・主菜・副菜がそろっています。

① 焼き魚定食

② チキンスープカレー・ライス

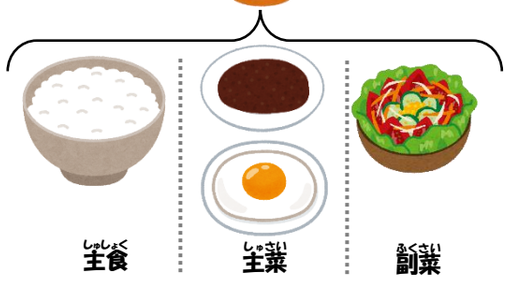
③ ミートソーススパゲティ・サラダ

④ ロコモコ丼

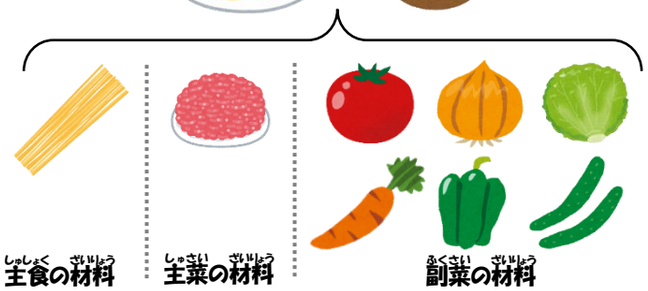
「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」は、選び方や作り方を工夫すると実践しやすくなります。

主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけでなく、それらを組み合わせた料理を上手に活用しましょう。果物や牛乳・乳製品を加えれば、さらに栄養バランスが整います。

1つのお皿に盛り合わせた料理



いろいろな食材を使った料理



もしもに備えて～ローリングストックしていますか？～

【目安】
家族の人数×3日分
【できれば１週間分】

水　飲料と調理用だけで1人1日3ℓが目安

家族に合わせて

普段使うものでOK!

主食・主菜・副菜などになるもの

その他

1人当たり１週間で6本が目安

カセットコンロ　ガスボンベ

ローリングストック

詳しくは「災害時に備えた食品ストックガイド」（農林水産省）をご覧ください。http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html