



10月食育たより

令和8年10月号
大府市教育委員会

主食・主菜・副菜をそろえて食事をしよう！

毎日の食事では「何を食べるか」だけでなく、「料理をどのように組み合わせるか」も大切です。「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

主菜
魚、肉、卵、大豆製品など、たんぱく質の多いおかずで、主に体をつくるもとになります。

給食の献立を例として確認しましょう！



その他
主食、主菜、副菜には入らない、牛乳や乳製品、果物などで、足りない栄養素を補う役割があります。

主食
ごはん、パン、めん類などの炭水化物の多い食べ物で、主にエネルギーのもとになります。

副菜
野菜、海藻などの無機質やビタミンの多いおかずで、主に体の調子を整えます。

主食・主菜・副菜をそろえると、こんないいことがある！

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比べて、バランスよく栄養素や食品をとれているといわれています。また、回数が少ない人は、カルシウムやビタミンなどの栄養素が不足している人が多いことがわかっています。

参考：「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～ 農林水産省

めざせ適塩！一口メモ ～加工食品のかくれ塩に注意！～

「塩をかけていないから大丈夫」と思っていませんか？実は、ハムや食パン、ちくわ、ソーセージ、レトルトカレー、カップ麺などの加工食品には、見えない食塩（かくれ塩）が多く含まれていることがあります。知らないうちに食塩をとり過ぎてしまうことがあるので、食べる量や組み合わせに気をつけましょう。

食品名	ハム	食パン	ちくわ	ソーセージ	レトルトカレー	カップ麺（スープ含む）
食品の量	2枚	6枚切り1枚	2本	3本	1袋	1食
食塩量(g)	0.5	0.7	1.0	1.0	2.5	6.1

日本食品標準成分表八訂 増補 2023年から算出



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の3日前（土・日・祝日は除く）の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とします。ただし、フードロスを防ぐため、決定している欠食についてはできるだけ早めの連絡をお願いします。