



中学校給食の  
栄養士より

# けんしよく 健食ニュース

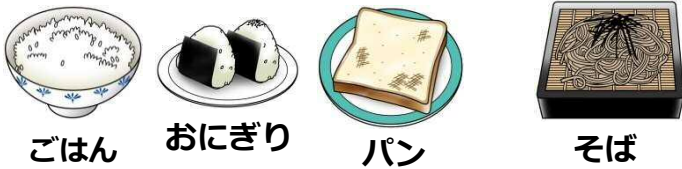
平成28年度  
第8号



## バランスよく 組み合わせせて食べよう

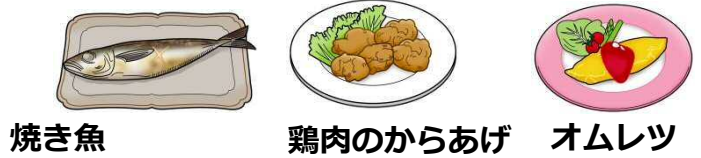
食事の組み合わせの基本は、主食・主菜・副菜・汁物（飲物）です。組み合わせることで、色々な食材をとることができ、体にとってバランスよく食べられるようになります。食事の際には、工夫して選びましょう。

**主食** ごはん・パン・麺類など、主にエネルギーとなる炭水化物の供給源になる。



ごはん おにぎり パン そば

**主菜** 魚・肉・卵・豆・豆製品を使ったおかずで、主に体の組織をつくるたんぱく質や、エネルギーとなる脂質の供給源になる。



焼き魚 鶏肉のからあげ オムレツ

**副菜** 海藻・野菜・きのこ・いもなどを使ったおかずで、主に体の調子を整えるビタミン・食物繊維や、主に体の組織をつくる無機質の供給源になる。



ほうれん草のごまあえ ひじきの煮つけ さといもの煮つけ

**汁物（飲物）** みそ汁、牛乳など、水分や、足りない栄養素を補う。



みそ汁 スープ 牛乳

### こんな風にも組み合わせられます



親子丼 (主食・主菜) ほうれん草のおひたし (副菜) みそ汁 (汁物)



温野菜サラダ (副菜) 牛乳 (飲物) 玉子サンド (主食・主菜)

### 食育クイズ



ごはん コンソメスープ



さけのムニエル

ごはん・コンソメスープ・さけのムニエルを、主食・主菜・副菜・汁物のバランスのとれた献立にするためには、どのメニューをとればよいでしょうか。



①オムレツ ②シチュー ③サラダ

答え ③サラダ ごはん(主食)、さけのムニエル(主菜)、コンソメスープ(汁物)なので、足りない副菜でサラダをとるとよい。①は主菜、②は主菜・汁物として考える。