



令和8年2月 白山市立千代野小学校

冬本番です。寒い日が続くと体力が低下しやすくなります。うがい・手洗いはもちろんのこと、食事で十分に栄養を取り、夜ふかしせず、体を休めて元気にすごしましょう。



すききらいをなくそう

～かたよりなく食べて、じょうぶな体をつくろう～

食べ物は体をつくるもとになったり、体を動かすエネルギーのもとになったり、体の調子を整えたり、大切な働きをしています。食べ物の働きが活かされるよう好ききらいせず、かたよりなく食べて、じょうぶな体をつくりましょう。

すききらいで、かたよった食事をつづけると…



病気にかかり
やすくなる

成長がおそく
なったりする

苦手な食べ物にも、
少しずつチャレンジ
してみましょう。



☆主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

給食の献立は栄養バランスのよい食事となるように主食・主菜・副菜・汁物をそろえるようにしています。

副菜（ふくさい）

体の調子を整えるビタミンが
多い野菜やきのこ、海そうを
使ったおかずで、野菜の煮物や
サラダなどです。



主菜（しゅさい）

体をつくるたんぱく質が多い肉
や魚、卵、大豆から作られる
食べものを使ったおかずです。ハン
バーグや魚フライなど、メインの
おかずです。

汁もの（しるもの）

野菜をたっぷり入れて具たくさんに
するとたくさんの栄養がとれます。

主食（しゅしょく）

体を動かすエネルギーのもとと
なるご飯やパン、めん類です。

☆三角食べて、かたよりなく食べましょう

食事中、「おかずばかり」「ごはんばかり」と同じものを食べ続ける
「ばかり食べ」をしている人が多いようです。ごはん（主食）とおかず
（主菜・副菜）や汁物を交互に食べる三角食べて、かたよりなく食べる事が
できますよ。



お家の方へ「食育チャレンジ」のご協力ありがとうございました

保護者のみなさまの励ましや声かけのおかげで、自分に合ったチャレンジ目標を決め、
楽しんで取り組み、食生活を考えていた様子が伺えました。この機会に継続していただ
けますと、うれしいです。

