



2月

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のになつたり、体を動かすエネルギーのもとになつたり、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

成長がおそらくなったりする

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、海藻を使ったおかずで、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物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。

主食 (しゅしょく)

体を動かすエネルギーのもとなるご飯やパン、めん類です。



汁もの (しるもの)

野菜をたっぷり入れて具だくさんになるとたくさんの栄養がとれます。

✿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。

