



ぱくぱく

令和7年5月号
No.14



これでいい!! 日本型食生活

日本型食生活とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など多様な副食などを組み合わせた食事スタイル。つまり、主食、主菜、副菜がそろった食事のことだよ。



ごはん・パン・めんなど
エネルギーのもとになる



肉・魚・卵・豆腐など
からだをつくるもとになる



野菜・いも・きのこ・海藻など
からだの調子をととのえる

栄養バランスに優れていることは知っているけれど、なんだかむずかしい…



見附市では組み合わせや適量が分かりやすいように「みつけバランスマット」を作成しているよ。
ここからがポイント!
毎食4品作らなくてもこんな食べ方もしっかりバランスとれているよ。



<みつけバランスマット>



使い方、ダウンロードはこちら

たまごかけごはん+具沢山豚汁



ピザトースト



これでいいんだ! これならできそう。あとは鮭フレークもいいね。
野菜とウインナーのポトフもあり!

学校町子育て支援センター 食育タイムの様子

『3つの色の食べ物列車』

おいしそうな食べ物達が登場し、それぞれ体の中での働きに合わせた色の列車に乗っていくお話です。食べ物が登場し、何色の列車に乗ろうか考えていると「みどりだよ。」と教えてくれたり、指をさす子の姿もあったり、みんなが楽しんで見てくれました。



主食・主菜・副菜3つを兼ねるごはん

茹でた野菜と豚ひき肉のそぼろを混ぜてごはんにかけるビビンバは保育園給食の人気メニューです。朝はピザトースト、納豆ごはんと具たくさんみそ汁など、朝の定番を作っておくと準備も楽ちんです。

今町支援センターからのお知らせ

5月19日(月)10:45~11:10
ピアノのくみちゃん&バケツ稲の苗植え

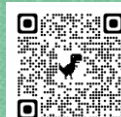
ピアノ伴奏のふれあい歌遊びを楽しんだ後は、ウッドデッキで苗植えをしましょう!

大きくなっていく稲、実る稲穂、生長を見に遊びにきてね。



発行：見附市教育委員会こども課
こども家庭センター
0258-62-1700

食育だより
ぱくぱく



みつけ食育
応援サイト



R4健康アンケートでは、ほぼ毎食、主食・主菜・副菜を組合わせて食べる人の割合が60%。年代別では30歳代が28.9%と低値。“これでいい”バランス食始めませんか?