



ぱくぱく

令和8年5月号
No.26



そろえて食べる＝栄養バランスがよい

1日に必要なエネルギー・栄養素は、3食の食事（プラス間食）でとりましょう

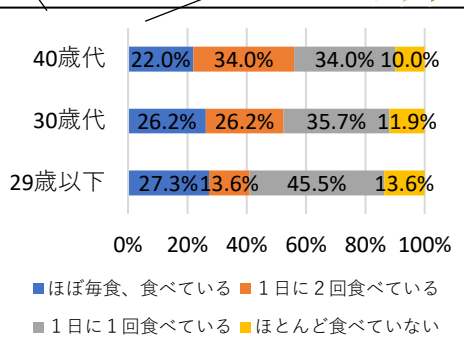
【1食の理想の組合せ】



- 主食** ご飯・パン・めんなど
エネルギーのもとになる⇒糖質
- 主菜** 肉・魚・卵・豆腐など
からだをつくるもとになる
⇒たんぱく質や脂質
- 副菜** 野菜・いも・きのこ・海藻など
からだの調子をととのえる
⇒ビタミン・ミネラル・食物繊維

お野菜たっぷりの汁物も副菜の1品

4品も!? 時間ない!
どうする?



たまごかけご飯+具沢山豚汁



いつものカレー+きのこや野菜



4品ではなく、多様な食材を組合せて食べることに注目してみましょ。主食・主菜・副菜がそろった食事を1日に2回以上とった場合、それ以下と比べ**栄養素摂取量が適正**となることが報告されています。

学校町子育て支援センター 食育タイム

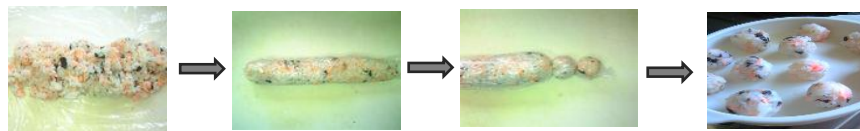
食育タイム『いろいろおむすび』



「おむすびおむすびポン」と掛け声に合わせて、おむすびの中身が梅干しや鮭、いくらなどに次々変わっていくと、リズムに合わせて体を揺らしたり「梅干し」と答えてくれたりして楽しんで見ていました。

最後におむすびが入ったお弁当が登場し、好きなお弁当の中身を聞くと、指をさして教えてくれ、照れくさそうに食べる真似をするしぐさが可愛らしかったです。

つくってみよう!ひとくちおにぎり



①ラップにごはん ②ふんわり棒状に ③ラップをねじって ④できあがり!

今町子育て支援センターからのお知らせ

5月18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

