

ぱくぱく

令和6年5月号
No.2



～栄養バランスが整いやすい日本型食生活～

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、栄養バランスに優れた食生活のことです。

どうすればできる？「日本型食生活」

農林水産省HPより

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。



かんたんでもOK!
サラダや果物、スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍、レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。



ごはん中心が良い理由

ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

中食や外食を利用する時にも、サラダやスープをプラス。



主食

ごはんの他に、パンや麺類、もちなど

魚、肉、豆類、たまごなど



主菜



副菜

野菜（淡色野菜・緑黄色野菜）、海藻など

具だくさんのみそ汁やスープも副菜のひとつです
作り置きして、朝は温めるだけにするのもよいですね

☆子育て支援センター食育コーナー☆

今町 食育タイムの紹介 「ごはんを食べて元気に！」

お菓子が大好きなおいなりちゃんと、ごはんをモリモリ食べるおにぎりくんが登場するお話を見ました。「たくさん遊んでお腹がペコペコになったら、しっかりごはんを食べようね。お菓子はほどほどにね。」と言われると、見ていた皆さんはウンウンとうなずいていました。



夕食前に「お腹がへった～！」と言われたら...



夕食の準備中にお菓子を食べたがるけれど「もうすぐだから、ちょっと我慢してね」と思うことはありませんか？そんな時は味見の手伝いをしてもらおうと、機嫌よく待てるかもしれませんよ。また ごはんやパン、小魚、ソーセージ、チーズなどを常備しておく、夕食の一品として先に食べてもらえて、お菓子よりもお腹が満たされますね。



見附市では「みつけバランススマット」を作成し、主食・主菜・副菜をそろえて食べることを意識し、実践できる住民が増えることを目指しています。

★みつけバランススマットの使い方、ダウンロードはこちらから→



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

子育て支援サイト
スマイルみつけ



みつけ食育
応援サイト

