

# 子どもの元気な体を食事で作る ～栄養バランスのとれた食事ってどんな食事?～



毎日の食事は、子どもの健康を維持するだけでなく、成長するために必要なエネルギーや栄養素を補給する意味でも大切です。乳幼児期は、大人と比べて栄養必要量が多く（体重1kgあたりに必要とするエネルギーや栄養素は大人の数倍）、また子どもの消化機能は未熟なため、朝昼夕の3回の食事と間食（おやつ）で必要なエネルギーや栄養素を補います。給食では、子どもたちが元気に過ごせるよう栄養バランスに配慮した給食を提供しています。ご家庭でも日々の食事の栄養バランスを意識して、共に成長を見守っていきましょう。

## 「主食・主菜・副菜」をそろえよう!

「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事の回数が多い人は、バランスよく栄養素や食品をとれていることが報告されています。

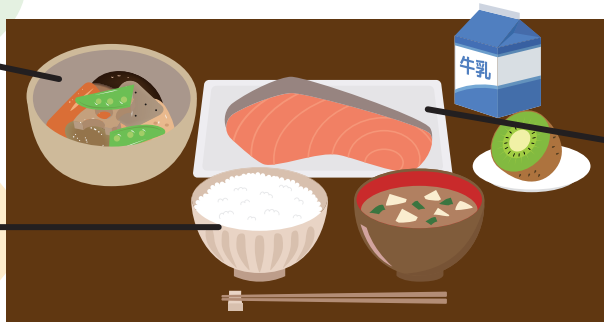
### 副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う役割を果たす。

### 主食

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

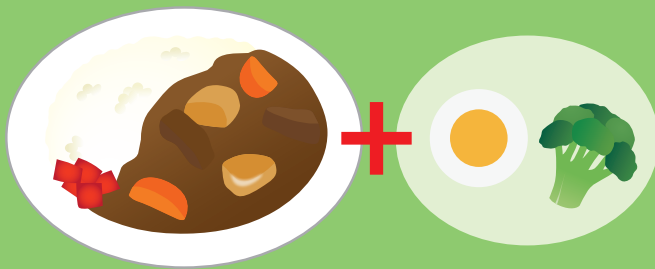
### 「主食・主菜・副菜」のそろった食事



### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理。主としてたんぱく質の供給源となる。

## 丼料理でも、ちょい足しやプラス1品で「主食・主菜・副菜」のそろった料理に!

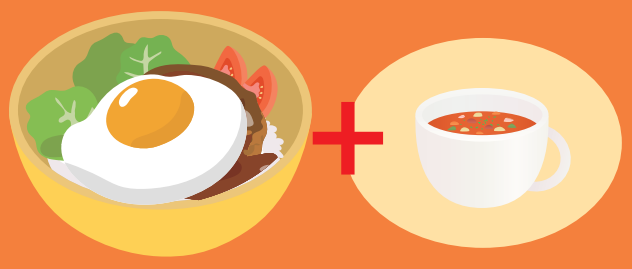


### カレーライス

- ・ごはん → **主食**
- ・肉 → **主菜**
- ・野菜 → **副菜**

例えば

よりバランスをよくするために・・・  
+ゆでたまご(主菜)と野菜(副菜)



### ロコモコ丼

- ・ごはん → **主食**
- ・ハンバーグ/目玉焼き → **主菜**
- ・野菜 → **副菜**

例えば

よりバランスをよくするために・・・  
+野菜スープ(副菜)

具だくさんの汁物も副菜になります。

冷凍品や缶詰、レトルト品なども活用して、「主食・主菜・副菜」のそろった食事を心がけましょう。