

12 食育を
推進しよう



令和8年3月2日の給食

健康的な食事

食についての知識を身につけ、
健康的な食事を心がけましょう。

自分の健康を守ることは、自分自身
のためだけでなく、持続可能な社会の
実現のためにも大切なことです。

3 すべての人に
健康と福祉を



★ フルーツミックス缶

★ 牛乳



★ ごはん

★ ハッシュドビーフ

☺ 八王子産にんじん使用

★ わかめサラダ

☺ 八王子産キャベツ、にんじん使用



現代の日本では、

食べすぎによる
栄養の過剰摂取

食べすぎ



低栄養



無理なダイエットなどによる低栄養といった問題があります。



偏り



朝食 昼食 夕食

野菜不足



また、偏った食事によってカロリーは十分に摂れているけど、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しているといった問題もあります。



健康的な食事にするにはどのようなことに気を付けたらよいでしょうか。食育メモなどを振り返ってみましょう。

その1

ご飯と汁を基本に主菜、副菜を組み合わせてバランスよく食べよう！

主菜 肉・魚・豆・卵など、いろいろな種類のたんぱく源を摂るようにしましょう。



副菜 野菜・海藻・きのこ 食物繊維、ビタミン ミネラルを。



主食 : ごはん 炭水化物が多く含まれています。 腹持ちもいい！



汁物 野菜をたっぷり入れると、副菜の役目も果たせます。 薄味がポイント！



果物も組み合わせて、五つ星そろえた献立にするのが、理想的です。



3食しっかり食べよう!



不足しがちな栄養素が、さらに不足してしまわないように3食しっかり食べましょう!
朝ごはんは、特に大切です。

健やかな朝食習慣を!

朝食の5つの働き



① 体が活動の準備開始!

朝食を食べると...

消化器官が動き出す! 体温が上昇! 脳や体が準備をはじめる!



睡眠中に下がった体温や脈拍を上げることが活動準備になります!

② エネルギー源の補給!

睡眠中もエネルギーを使っている!

8時間睡眠で480kcal消費!
※15歳男性、体重60kgの場合



エネルギーが足りない...ボーっとする...

エネルギーを作るために必要な栄養素を朝食で補給しよう!

③ 便秘の予防

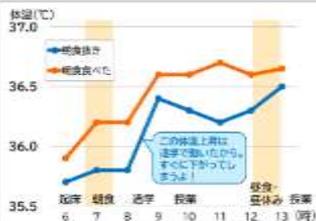
朝食を食べると大腸が運動し始める!



朝食を食べない習慣があると、便秘の原因となることがあります。

④ 体温維持が続く

消化器官の運動で体温が上がる!



体温をしっかり上げて維持すると、午前中の勉強や運動に集中できます。

⑤ 良質な睡眠につながる

日中は安定し、夜はぐっすり



質の良い眠りは、バランスのよい朝食によって作られます!



朝食の5つの働きはわかったかな? 子どもにも、大人にもとても大切な働きだよ!!

毎日、朝食を食べて健やかな生活を!



朝ごはん、食べなさい

その3

和食(日本型食生活)



健康的な食事でおすすめるのは、
和食(日本型食生活)です。



和食は、
「だし」(うま味)を
使って塩分のとりすぎを
防げる点でも健康にこ
食事です。

和食のここがおすすめ！
健康的な食生活を支える
栄養バランス



多様で新鮮な食材を使い、だしの
うま味や発酵食品をうまく使った
動物性油脂の少ない食事です。

給食は、栄養バランスのとれた食事
です。自分で食事を選ぶ時や用意する
とき、どうしていいか迷ったら、給食の
ことを思い出してください。

