



食育だより

長崎市立深堀中学校
食育だより 6月号
令和7年6月19日(木)
食育担当 倉本 千早

◆◆ 食育ピクトグラム ◆◆

6月は、

3 バランスよく食べよう

これは、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげよう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めよう。」という取組です。

毎月19日は、
食育の日！食卓の日！

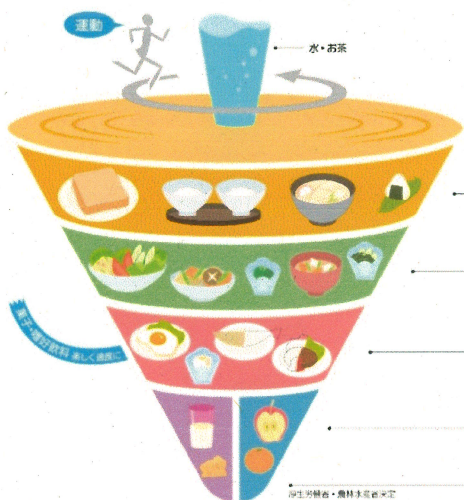


3 バランスよく
食べよう



みなさんは、「食事バランスガイド」というものを知っていますか？

これは1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考に、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。「食生活指針」を具体的に行動に結びつけるものとして、厚生労働省と農林水産省が決定しました。食事の栄養バランスをコマに例えたイラストになっています。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食(ごはん・パン・麺) ごはん・パン・麺を1日3回に分けて4杯程度	1.ごはん・パン・麺 2.お肉・魚・大豆 3.お肉・魚・大豆 4.お肉・魚・大豆
5.6 副菜(野菜・海藻・豆腐) 野菜・海藻・豆腐を1日3回に分けて4杯程度	1.野菜・海藻・豆腐 2.野菜・海藻・豆腐 3.野菜・海藻・豆腐 4.野菜・海藻・豆腐
3.5 主菜(肉・魚・大豆) 肉・魚・大豆を1日3回に分けて4杯程度	1.肉・魚・大豆 2.肉・魚・大豆 3.肉・魚・大豆 4.肉・魚・大豆
2 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品を1日3回に分けて4杯程度	1.牛乳・乳製品 2.牛乳・乳製品 3.牛乳・乳製品 4.牛乳・乳製品
2 果物 果物を1日3回に分けて4杯程度	1.果物 2.果物 3.果物 4.果物

出典：厚生労働省
農林水産省

この図から、給食は主食・副菜・主菜・牛乳・(日によっては果物)のそろった食事だとよく分かります。朝食・夕食もしっかりと食べ、水分補給と適度な運動も忘れず、コマを回してほしいと思います。

また、23日の「チャレンジ弁当の日①」も参考にして、栄養バランスのとれたお弁当を目指しましょう🌻

給食残量(5月)

5月、給食の残量があった日は、20日中**18日**！先月に比べ、完食できた日が1日増えました。ご飯の残食は合計で11.1kg(約48食分)でした。

保健部では、「13時までに給食を食べ終わろう」という目標に向けて、配膳をスムーズにする取り組みを行っています。4校時の授業終了後すぐにエプロンを着用し、すばやく移動・配膳して、落ち着いて食事できる時間を確保しましょう！

深中生アンケート🔍

食育だより5月号では、朝食の効果について紹介しました。その後、アンケートを取りました。

- ①「朝食を食べてきましたか」
はい 91.9% いいえ 8.1%
- ②「①ではいい人のうち、何を食べてきましたか」
ごはんやパン、麺などの主食 … 64人
卵や肉、魚などの主菜 … 22人
野菜などの副菜 … 9人
みそ汁 … 14人
果物 … 12人
飲み物 … 28人
(68人中)

朝食を食べてきている人のほとんどが主食を食べてきていました。
ステップ1：主食 → ステップ2：主食+主菜 → ステップ3：主食+主菜+副菜
とステップアップしていきましょう！また、これからの季節は、みそ汁・果物・飲み物で、朝からしっかりと水分補給をしましょう。