



鳥取市の5月  
給食めあて

## バランスのよい食事をしよう

新年度が始まって1か月が経ちました。この時期は季節の変わり目でもあり、疲れやすくなります。お子様が元気に学校生活を送れるよう、規則正しい生活のサポートとして、食生活の面でもご配慮をお願いします。



なっちゃん

## バランスのよい食事のポイント



### ① 6つの基礎食品群をそろえましょう

栄養素ごとに食品を6つにグループ分けをしたものが、6つの基礎食品群です。いろいろな食品を少しずつ取り入れて、偏りのない食事を心がけたいものです。

| 1群         | 2群         | 3群         | 4群            | 5群           | 6群      |
|------------|------------|------------|---------------|--------------|---------|
|            |            |            |               |              |         |
| たんぱく質を含む食品 | 無機質を含む食品   | ビタミンAを含む食品 | ビタミンCを含む食品    | 炭水化物を含む食品    | 脂質を含む食品 |
| 肉、魚、卵、大豆製品 | 乳製品・小魚、海そう | 緑黄色野菜      | その他の野菜、きのこ、果物 | ごはん、パン、いもめん類 | 油脂      |

### ② 主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう

主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、バランスの整った食事になります。汁物には足りない水分を補う役割もあります。



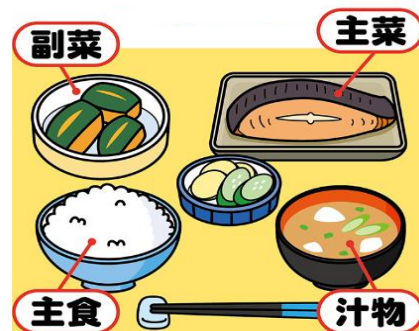
**主食**：エネルギーとなる  
ご飯、パン、めん類など



**主菜**：体のもととなる  
魚、肉、卵や大豆製品のおかず



**副菜、汁物**：体の調子を整える  
野菜、海そう類、きのこなど



いろいろな食材を食べるようにしましょう。



TORI きゅうちゃん

## 食育の日(毎月19日)の取り組み



鳥取市では5月～2月の食育の日に「とっとりふるさと探検」として、地元の食材を給食に取り入れ、掲示資料を作成して紹介しています。

今月はアスパラガスを使用した給食が登場します。詳細は5月の予定献立表でご確認ください。

※来月の「食育だより」の裏面に、とっとりふるさと探検の掲示資料を掲載する予定です。

