



# 給食だより

令和8年

太田市立強戸小学校

はる しょか うつ か す じき あたら かんきよう  
春から初夏へと移り変わり、とても過ごしやすい時季となりました。新しい環境にもそ  
ろそろ慣れてくるころですが、4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすくなります。夜ふか  
しを控えて十分な睡眠をとり、朝ごはんも毎日きちんと食べて元気に1日をスタートさせま  
しょう。

## バランスのよい食事とは？

からだ ころお おお せいちよう とちゆう おとないじよう えいようそ  
体も心も大きく成長している途中のみなさんは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよ  
くとっていかねばなりません。栄養バランスが整った食事にするために、とても手軽で効果  
的な方法が、毎食「主食」「主菜」「副菜」をきちんとそろえて食べることです。

**副菜**

ふくさい やさい からだ ちようし とどの しよくひん  
副菜は野菜などおもに体の調子を整える食品を  
つか つか おお ふう ふう まいしよく しよくしよく しよくさい ふくさい  
使ったおかずです。おひたしや煮物や炒め物など  
にすると量もしっかりとれます。

**主菜**

しよくさい にく さかな たまご だいず とうふ だいず かこうしよくひん  
主菜は肉、魚、卵、大豆、豆腐などの大豆加工食品  
など、おもに体をつくるもとになる食品を使った  
メインとなるおかずです。

**主食**

しよくしよく からだ うご のう  
主食は体を動かし、脳をはたらかせるエネルギーの  
もとを多く含む食品です。米や小麦から作る、  
ごはん、パン、めん類などで食事の中心になります。

**副菜(汁物)**

ふくさい りよう つか やさい しよくひん おお  
副菜は量をしっかりととり、使う野菜の種類も多く  
することが好ましいです。そのため副菜は1品だけ  
でなく、具だくさんのみそ汁やスープといった汁物  
と2品そろえるとよいでしょう。

このほかに成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、ビタミンCが多く、体の  
調子を整えるくだもの類などをデザートやおやつとして加えると、さらに食事が充実します。