



いもっち くりっち
五泉市食育推進キャラクター

食育だより

令和元年 10月
発行：五泉市食育推進
検討委員会
(事務局 学校教育課)

あなたの食事は大丈夫？ ～少しの工夫で！簡単バランスアップ術～

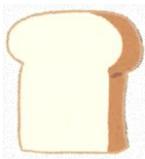


～朝食編～足りないものを加えるだけ！

時間がない人がやっけてしまいがち・・・



バランスの偏った食事



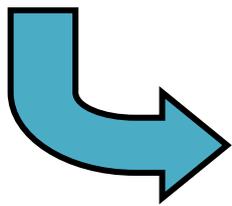
パン
と
コーヒー だけ

足りないものは？

主菜がない…！

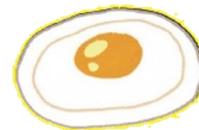
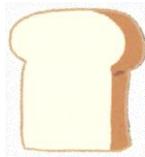
野菜のおかずがない…！

おかずを加えてバランスアップ！！



たまごを焼いて、
サラダを添えれば…

バランスの良い食事



主食

主菜

副菜

栄養バランスが整った 食事に大・変・身！！

時間をかけて食事の準備が
できない・・・？
そんな時は、こんな工夫を！

たまごの代わりに、ハムやチーズを
出して食べるだけでもOK！



ミニトマトや、スーパー等で売られ
ているカット野菜を添えたりするだ
けでバランスUP♪





～昼食・外食編～野菜の多い料理を選ぶだけ！



外食では、どんなメニューを選んでいきますか・・・？

バランスの偏った食事

ラーメン
& 餃子



野菜たっぷり
メニューを選択

バランスの良い食事



主食 中華麺
主菜 豚肉
副菜 野菜

○【タンメン】

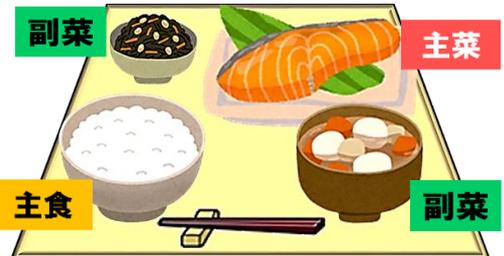


定食のススメ

定食は、野菜のおかず（小鉢や付け合わせ）がセットのものが多く、主食、主菜、副菜がそろいやすいのでおすすめです。

どんなメニューを選べば栄養バランスが整うのか迷ったときは、定食を選ぶと簡単に栄養バランスを整えることができます。

バランスの良い食事



○【焼き魚定食】



～夕食編～食べる量を見直して！

バランスの偏った食事



夜はがっつり食べてしまいがち…

芋と芋の重複を改善

ごはん、鶏のから揚げ、鮭の塩焼き、
ポテトサラダ、さといも汁

バランスの良い食事

主菜が重ならないよう1品にしましょう

ごはん、鶏のから揚げ2こ、
さといも汁、きゅうりの酢の物



五泉市
食育情報



五泉まるごと
ヘルシーガイドブック

野菜を上手に食べる
ヒントが満載！



五泉のうんめえ給食

学校給食おすすめ
メニューを掲載！



にこサポ

子育てに役立つ
情報サイト！



五泉市子ども課
LINE@

LINEの友達追加で
最新の給食レシピを
お知らせ！