

大きくなる
君たちへ

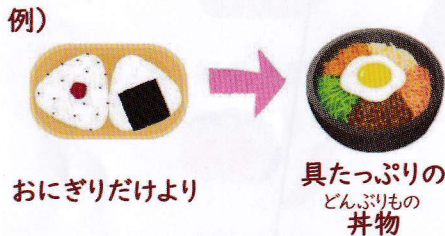
親子で一緒にバランスごはん

活動量が増えて体も大きくなる赤ちゃんや幼児、小学生や中学生は、バランスの良い食事がとても大切です。大人の食事のバランスが良いと、子どもの食事自然とバランスが良くなります。家族みんなで一緒に、同じものを食べる機会を増やしましょう。

簡単手軽にバランスごはん!(妊婦)



妊娠中の食事はママの健康維持だけでなく、おなかの赤ちゃんが元気に育つために大切です。食事は「主食」「主菜」「副菜」の基本形に合わせてごはんやおかずをそろえます。ぜひ赤ちゃんをおかえる前に、食生活の基本を身につけましょう。



一品ものでも具たくさんのもので選ぶのがポイント!

大人の食事のバランスが良いと子どもの食事自然とバランスが良くなります!

取り分け上手でらくらくごはん!(乳幼児)



大人と同じ献立で、年齢によって食材の大きさや味付けを変えるだけ。食事の用意が楽になるのでおすすめです。

野菜の煮物
野菜の大きさは子どもの成長に合わせて調整



魚のホイル焼き
包みごとに味付けを変えられるので、おすすめ♪



具たくさんさんの汁物
具たっぷり、汁少なめでよそうと、大人と同じ味付けでもOK

野菜のペースト
味付け前の汁物から具とだしを取り分けてつぶし、簡単離乳食



もりもり食べて朝から元気!(小学生)



朝ごはんは1日の始まりです。しっかり食べて、あたま、おなか、からだに“おはよう”スイッチを入れましょう。



step 1 朝ごはんを食べる習慣がない人は、食べやすいものから始めよう!



step 2 食品をうまく組み合わせよう!



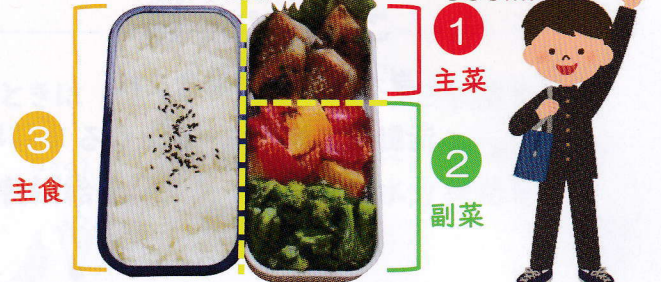
例) ごはんと具たくさんさんの汁物

汁物に豆腐や卵、野菜などを入れると、主菜と副菜が一緒にとれるよ!

ごはん
肉、魚や野菜を
混ぜ込んでもOK

自分に合った量を知ろう!(中学生)

例) 1食分のエネルギー = お弁当箱の容量
800kcal = 800ml



自分の食事量に合ったお弁当箱に**主食・主菜・副菜を3:1:2**の割合で詰め合わせると、適量でバランスの良い食事になります。

一食当たりのエネルギー量の目安

	10~11歳	12~14歳
男	750kcal	870kcal
女	700kcal	800kcal

給食では、季節の食材を取り入れ、必要な栄養をバランスよくとることができるよう、毎日の献立が作られています。子どもたちが大好きな人気の給食レシピはこちら→



クックパッド



学校給食の献立表

★枚方市の学校給食★