

7月食育だより



2026年(令和8年)7月
毎月19日は食育の日
八尾市立龍華中学校

-7月の食育テーマ：食品を選択する力をつけよう

みなさんは、毎日の食事をどのように選んでいますか？コンビニやスーパーにはたくさんの食品が並び、選択肢がたくさんある中で、「何を選ぶか」はとても大切です。将来、自分の健康を守るために、「食品を選ぶ力」を身につけていきましょう！

食品を選ぶときの3つのポイント

1

主食・主菜・副菜・汁物をそろえよう

副菜



主菜

主食



汁物

ごはん、肉や魚、野菜をバランスよく

2

いろいろな食品を食べよう



彩り(赤・黄・緑・黒など)を意識してみよう

3

不足しやすい栄養素を積極的にとろう



不足しがちなカルシウム・鉄などを含む食品を選ぼう

給食がない日の食事、どうしてますか？

給食のない日の昼ごはんには、自分で食事を選ぶ機会も多いのでは？パンだけ、カップ麺だけ、お菓子で済ませる、といったような食事になっていませんか？



〈コンビニで買うなら・・・〉



おにぎり + ソーセージ + ごま和え
主食 主菜 副菜



サンドウィッチ + 蒸し鶏 + サラダ
主食 主菜 副菜

どっちを選ぶ？

ファストフードのメニュー

A



・ハンバーガー
・フライドポテト
・炭酸飲料

B



・ハンバーガー
・サラダ
・お茶



A のメニューは、炭水化物や脂質、塩分の摂りすぎが心配です。

ファストフードを利用するときは、B のように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにすることで、ビタミンやミネラルを補うことができます！

〈正しい知識・情報を！〉

健康な生活を送るためには、不確定な情報やうわさに流されるのではなく、正しい知識や情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力をつけましょう。

