にしわきっ子

令和６年12月発行
西脇市立学校給食センター

栄養バランスを考えよう

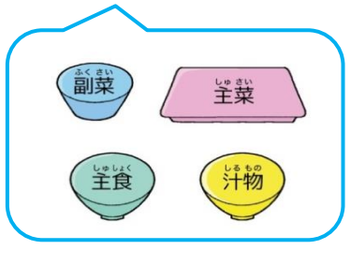
食べ物にはそれぞれ違った働きがあります。毎日を元気に過ごすためには、いろいろな食べ物を組み合わせて、バランスよく食べることが大切です。

食べ物の3つの働きと五大栄養素

食べ物は、働きごとに大きく３つに分けられ、さらに５つの栄養素「五大栄養素」に分けることができます。五大栄養素は、健康な体をつくり、成長していくためには欠かせない栄養素です。

主食･主菜･副菜･汁物をそろえる

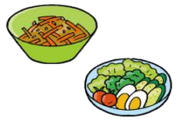
主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせた食事は献立の基本です。主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると、栄養バランスが自然とよくなります。



《主食》
ごはん、パン、めんなど

《主菜》
肉・魚・卵などを使ったおかず
（ハンバーグ・焼き魚・卵焼きなど）

《副菜》
野菜を使ったおかず
（和え物、サラダ、きんぴらごぼうなど）



《汁物》
みそ汁・すまし汁・スープなど

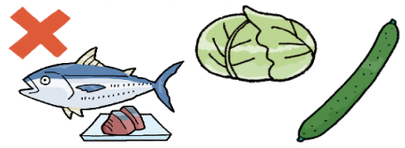
お弁当作りのコツ

家庭科の調理実習などで、お弁当作りの学習をする学校もありますね。お弁当の日に役立つ、お弁当作りのコツを紹介します。２つのポイントに注意して、お弁当作りに挑戦してみましょう。

①衛生に気をつけよう！

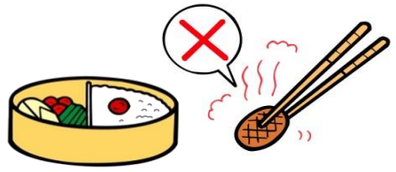
しっかりと手洗いをしてから調理する。

よく火を通す。できるだけなまものは使わない。



調理はなるべく当日に。作り置きのおかずも、一度火を通す。

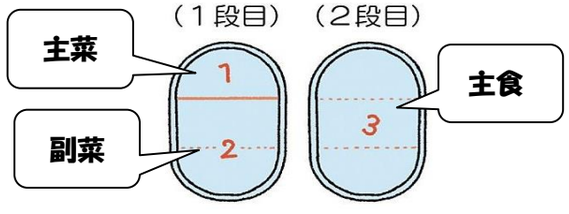
よく冷ましてから詰める。



②栄養バランスに気をつけよう！

お弁当箱の半分を「主食」、残りの2/3を「副菜」、1/3を主菜にするとバランスがよくなります。

《2段のお弁当箱の場合》



《お弁当箱の大きさの目安》
・小学生：650ml　　・中学生：800ml

★献立表、にしわきっ子は、ホームページでもご覧になれます。
「西脇市　献立」、「西脇市　食育だより」で検索
また、QRコードからもアクセスできます。
※ホームページトップへはこちら☞

給食や給食センターに関するお問い合わせはこちらまで
ＴＥＬ/FAX　0795-22-6041
TEL（栄養教諭あて）　0795-22-6333
メール　n-kyushoku@city.nishiwaki.lg.jp

☆長期欠食者の給食費の取り扱いについて☆
連続５日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分のみ給食費の還付対象となります。
長期欠食する場合は、速やかに学校に連絡をお願いします。