



福岡市食育推進キャラクター

「いくちゃん」

# 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

幼児期は、一生を通じての食事のリズムの基礎を作る重要な時期になります。また、体の発育や活動量をまかなうために、エネルギーをはじめ多くの栄養素を必要としており、バランスのよい食事は子どもにとっても大切です。成長につれ、食べ慣れないものや苦手なものも出てきますが、簡単な調理を手伝ったり、栽培や収穫に関わったりするなど、子ども自身がさまざまな食べ物に関わる体験を通して、食べたいもの、好きなものは増えていきます。

ご家庭でも、日頃の食生活を見直したり、お子さんと一緒に料理を作るなど、食育の実践に取り組んでみませんか♪

## 「主食・主菜・副菜」は食事づくりや食べる場面で役立ちます。

1つの食品に含まれる栄養素は多種にわたり、それぞれの食品に含まれる栄養素の種類は食品によって異なります。

健康の保持・増進には、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をとる事になります。主食・主菜・副菜を基本とすることで、多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

### 副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。



### 主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。食材や量、調理方法でエネルギーや栄養素量に大きく影響します。

### 主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

