

# 食育だより

2026年 2月 加古川市食育・栄養研究部会

## 健康な体づくりのために栄養バランスを整えよう！

寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザなど様々な病気が流行する季節になりました。寒さに負けず、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって、元気に乗り切りましょう。



### 給食の栄養

学校給食はみなさんが健康に過ごし、成長できるように、一人当たりの栄養の量が決められています。

また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考えながら栄養バランスのよい給食を作っています。

給食は全部食べることで栄養バランスが整います。

好きなものばかりではなく、苦手なものにもチャレンジしてみましょう。

### 献立の基本

献立を立てるときは、主食・主菜・副菜・汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができ、自然と栄養バランスが整います。

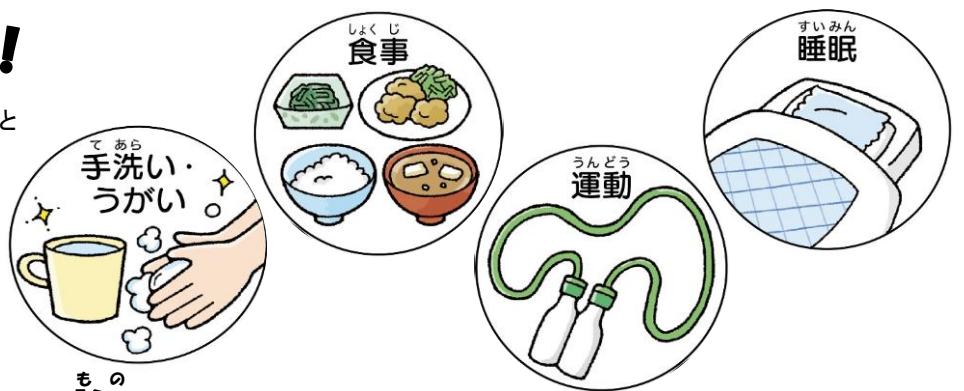
### 知っていますか？五大栄養素の働き

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つ上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体の中での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		

## かぜを予防しよう！

かぜを予防するためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調を整えましょう。



## 免疫力を高める食べ物

### たんぱく質

さかな、くたくまご、だいず、だいずせいひん、魚、肉、卵、大豆、大豆製品

### 食物繊維

おあむぎ、まめらい、大麦、豆類、きのこ、海藻、いも類

### ビタミンA、ビタミンC

やさい、野菜、くだもの

### 発酵食品

つもの漬け物、みそ、納豆、ヨーグルト、乳酸菌飲料

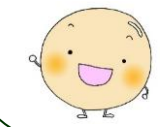
## ～ツナおから～

材料3～4人分

ツナ(まぐろ油漬け)	35g	干しいたけ	1g
ちくわ	25g	ごま油	3g
おから	75g	砂糖	大さじ1/2
にんじん	20g	淡口しょうゆ	大さじ1/2
ごぼう	20g	酒	小さじ1
こんにやく	20g	だし汁	100ml
ねぎ	5g		

作り方

1. ちくわとこんにやくは小さく、にんじんはせん切り、ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。干しいたけは水で戻して小さく切る。
2. 鍋にごま油を熱し、こんにやく・にんじん・ごぼう・しいたけを入れて炒める。
3. Aとだし汁を入れて煮る。
4. にんじんとごぼうがやわらかくなったら、ツナ・ちくわ・おからを入れて煮る。
5. ねぎを入れて仕上げる。



ツナとちくわとおからを使用することで、たんぱく質たっぷりのメニューです！  
おからは苦手な児童も多いですが、ツナおからは子どもでも食べやすい味付けになっています！

