

食育通信12月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは

『主食・主菜・副菜をそろえて食べよう』

バランスのとれた食事ってむずかしい？

バランスよく食べる秘訣は、主食・主菜・副菜をそろえることです。さまざまな食品が組み合わさり、からだに必要な栄養素をバランスよくとることができます。ひとつひとつの栄養素をこまかく考えなくても実践できる、簡単な方法です。



主食

ごはん、パン、麺類
など



主菜

肉、魚、卵、大豆製品などが
主体のメイン料理

副菜

野菜、きのこ、海藻などが主体の
料理。具沢山の汁物も副菜になり
ます。

主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2食以上とると、とらない場合に比べて栄養素の摂取量が適正になることが報告されています。

外食の時は、副菜が不足しがち。「丼より定食ものを選ぶ」「小鉢をプラスする」などの工夫で、主食・主菜・副菜がそろいやすくなります。



動画で見よう！バランス献立

主食・主菜・副菜をそろえた季節の献立を、動画で紹介しています。身近な材料や調味料で作れる簡単なレシピです。

詳しくは、[久留米市公式ホームページ](#)をご覧ください。



食育通信は、食育の日に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月1月号の特集は「久留米産農作物を食べよう」です。お楽しみに。

