

# 食育通信2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『かしこく選んで、バランスよく』

栄養バランスのよい食事とは、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルなど、体に必要な栄養素を偏りなくとれる食事のこと。そのためには、「主食・主菜・副菜をそろえる」ことを意識しましょう。

## 主食・主菜・副菜をそろえよう

**副菜** 野菜、海藻、きのこ類が中心の料理

**主菜** 肉、魚、卵、大豆製品が中心の料理



**主食** ごはん、パン、麺など

### 久留米市の現状は・・・

主食・主菜・副菜をそろえた食事が  
1日2回以上の日がほぼ毎日の人

**37.1%**

令和7年度市政アンケートモニター結果より

バランスのよい食事がとれている人は1/3程度



## 野菜プラス1品でバランスアップ!



外食や市販弁当を利用する時は、ご飯とおかずの組合せが多く、野菜料理(副菜)が不足しがち。カップデリやサラダなどの野菜料理を1品プラスすることで、主食・主菜・副菜がそろい、バランスアップします。いろいろなおかずがそろった定食メニューや幕の内弁当を選ぶのもおすすめです。

### 手軽にプラスできる副菜の例



お浸しなどの  
総菜



カット野菜



具沢山みそ汁



## ✓ 動画配信中 季節のおすすめ献立

主食・主菜・副菜をそろえるイメージやメニューの参考にご活用ください

久留米市公式チャンネル



鶏団子の塩ちゃんこスープ



豆腐タルタルのチキン南蛮



和風ロールキャベツ



動画再生リスト

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3月号の特集は「誰かと一緒に食べていますか?」です。お楽しみに。

