



給食だより



令和8年2月
いちのみやちようりついちのみやしやうがっこう
一宮町立一宮小学校
【毎月19日は食育の日】

寒さが厳しくなり、朝晩は冷たい風を感じる季節になりました。

さて、今月は食べる量について考えてみましょう。給食の時間は、食事をするだけではなく、自分の体や体調に合った量を知る大切な機会です。好き嫌いではなく、自分の体と相談しながら量を調整して、楽しく食べられるようにしましょう。



◇自分に合った量を知ろう



日本型の食事では、ごはん（主食）を中心に、おかずや汁物を組み合わせて食べます。給食では主食がパンやめんになっても同じです。おかずには主菜と副菜があり、いろいろな食材を取り入れることで、元気な体をつくることができます。自分に合った量を考えたとき、おかずをそのまま一品減らすのではなく、自分に合った量に変えて食べてみましょう。

おかずには、肉や魚、たまごなどから作る「主菜」と、野菜やきのこなどをたくさん使った「副菜」があります。それぞれの目安の量は次のとおりです。自分の手を使って考えてみましょう。

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

主菜は「グー」

主菜の1食分の量は
グーの大きさ厚さ2cmをめやすに！

厚さ2cm

ここがグーの大きさ

グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は
肉・魚・たまご・大豆

副菜は「パー」

副菜の1食分の量は
パーにたっぶりをめざして！

かたて片手の上にやまになるくらい

副菜になる食品は
野菜・海藻・きのこ・こんにやく

「グー」「パー」は、おかずの1食分のおおよその望ましい量を簡単に考えるためのものです。

くわしく知りたい場合は、栄養士・管理栄養士にお聞きください。

ver.202508

(引用資料：千葉県 グー・パー食生活ガイドブック概要版)

◇食べすぎや食べなさすぎになると

食べ物を食べすぎると、余分なエネルギーが体の中にたまっていき、肥満につながります。また、食べなさすぎると、体を動かすためのエネルギーや元気な体を維持するための栄養が不足してしまうため、毎日の食事をとおして、自分に合った量を探していきましょう。

