

栄養ニュース 3月

(毎月19日は食育の日)

令和8年3月号 大阪市立南大江小学校

健康的な食生活について考える

健康的に日々を過ごすためには、バランスのよい食生活が大切になります。しかし、「バランスのよい食生活」と一口でいっても具体的にどうすればいいのか迷われるのではないのでしょうか。

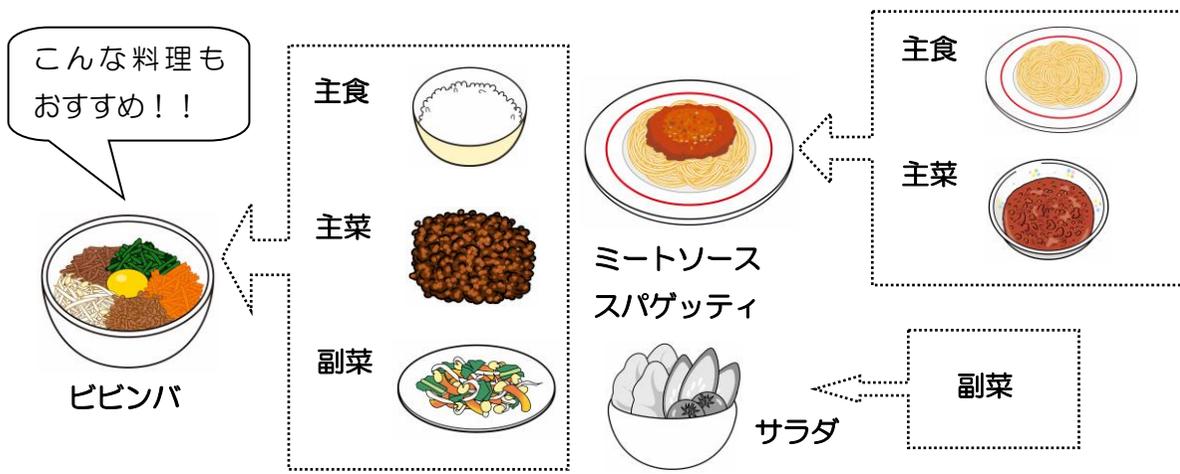
ここでは、農林水産省が出している「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活」と中央区内の小学校で行われている栄養教育推進事業（栄養教職員による食に関する指導）から、実践に向けてのポイントを紹介します。

3色栄養をバランスよく食べる

3色栄養（黄・赤・緑の食べもの）をバランスよく摂取することが大切です。体によいといわれている食べものでも、そればかり食べていると栄養素のバランスがよくなりません。

栄養教育推進事業では、主食：主菜：副菜を、3：1：2の割合で食べるように話しています。そして、学校給食も基本的にはこのバランスになるよう考えられています。

ご家庭でお食事を作られるときや選ばれるときに、このバランスを意識し、組み合わせた食事を1日2回以上食べるのがおすすめです。また、主食・主菜・副菜が別のお皿になっている定食の形のものだけでなく、それらを組み合わせた料理を活用すると便利です。



1日3食をしっかり食べる

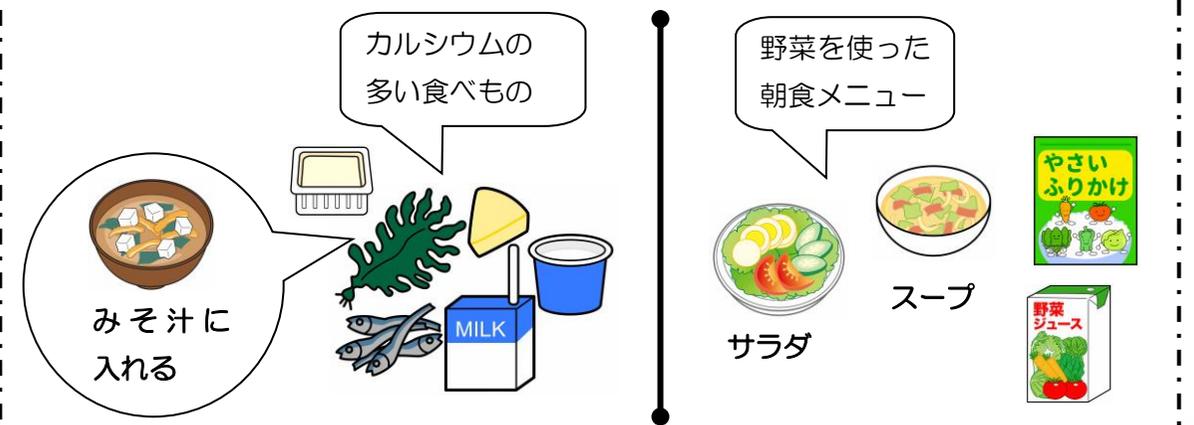
1日2食で、必要な栄養素をとることは難しいです。朝食・昼食・夕食をしっかり食べることで、1日に必要なエネルギーや栄養素を摂取することができます。

栄養教育推進事業では、「朝ごはんの大切さを考えよう」という話から3食を食べようという意識づけています。

朝食を食べずに登校すると、給食の時間までのエネルギーや栄養素がとれず、授業に集中できなかったり、生活リズムがくずれたりします。

生活リズムを整えるためにも、朝食を食べて、必要な栄養素を無理なく摂取することが大切です。

そして、朝食を食べるときには、不足しがちなカルシウムを多く含んだ食材や、量を多くとることが難しい野菜を組み合わせるとより効果的に栄養素をとることができます。



給食おすすめレシピ

(給食の献立より)

「高野豆腐のいり煮」 (材料：4人分)

- 豚ひき肉…80g
- 高野豆腐(粉末)…50g
- にんじん…1/3本
- グリーンピース…25g
- ひじき…5g
- 綿実油…小さじ1/2
- 砂糖…大さじ1/2
- 塩…少々
- うす口しょうゆ…大さじ1
- だし汁…250ml

(作り方)

- ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。
- 綿実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更になんじん、ひじきの順にいため、だしを加えて煮る。
- 煮上がれば、砂糖、塩、うす口しょうゆで味つけし、グリーンピースを加えて煮、高野豆腐を一度に加えて煮る。