

食育通信

令和8年10月号
大阪市立南田辺小学校

6つの基礎食品群で栄養バランスを整えましょう

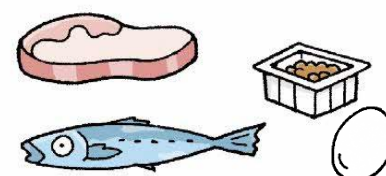
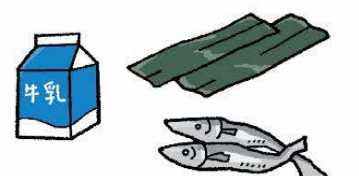
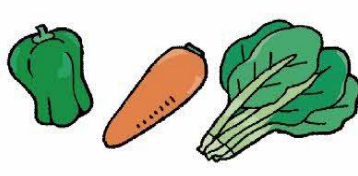
心身ともに健康な生活を送るためには「食事・運動・休養（睡眠）」の3つの要素が大切であるといわれています。栄養のバランスのとれた食事をするために、どんな食品を、どのように組み合わせて食べるとよいかを具体的に示したものが『6つの基礎食品群』です。毎日の食事で、それぞれの食品群からバランスよく食品を選ぶように心がければ、自然に栄養バランスのとれた食事ができるようになります。



6つの基礎食品群

6つの食品群には、それぞれ働きがあります。

- 1・2群（赤）・・・体をつくる。
- 3・4群（緑）・・・体の調子を整える。
- 5・6群（黄）・・・エネルギーのもとになる。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	6群 油脂  脂質を多く含む食品

～栄養バランスのよい食事とは～

体も心も大きく成長している途中のみなさんは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよくとっていかなければなりません。栄養バランスが整った食事にするために、とても手軽で効果的な方法が、「主食」「主菜」「副菜」「汁もの」をきちんとそろえて食べることです。

③副菜
●主に2～5群から選びます。
野菜を主材に、サラダや煮物、おひたし、炒め物など。



②主菜
●主に1群から選びます。
肉・魚・卵・豆・豆製品を主材に献立の中心となる、おかず。



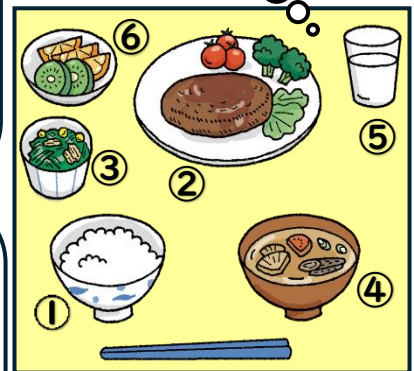
①主食
●主に5群から選びます。
ごはん・パン・めん類など、毎日の食事の中心となるもの。



④汁物
野菜や海そうをたっぷり使用した、みそ汁やスープなどを加えると満足感が高まります。



6つの食品群からバランスよく選んでいるかな？



⑤⑥ この他に成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、ビタミンCを多く含む果物などのデザートなどを加えるとさらに食事が充実します。



～献立を決めるのに悩んだときは～

献立に悩んだときは、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。

作りたい料理や、使いたい食材がある献立を参考にしてみてください。

