

えいようだより

令和2年(2020年)5月
～保護者のかたへ～
おおさかしりつみなみつもりしょうがっこう
大阪市立南津守小学校

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。中でも食事は、意識していないと栄養素が偏ったり、不足したりしがちです。栄養バランスのとれた食事をとるために、どんな食品を、どのように組み合わせると良いかを、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まんべんなく食品をえら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。

体調管理が特に欠かせない今の時期こそ、積極的に6つの基礎食品群を活用し、丈夫な心と体をつくりましょう。

～献立を立てる手順～

① 主食を決める[5群から]

穀物の中からごはん・めん・パンなどのどれかをえらぶ

② 主菜（おもなおかず）を決める[1群から]

肉・魚・卵・豆・豆製品からおもなおかずとなる食品をえらぶ

③ 副菜（その他のおかず）を決める[2,3,4群から]

野菜・いも類・海そう・乳製品・果物から食品をえらぶ

④ できれば汁もの、飲みものを加える

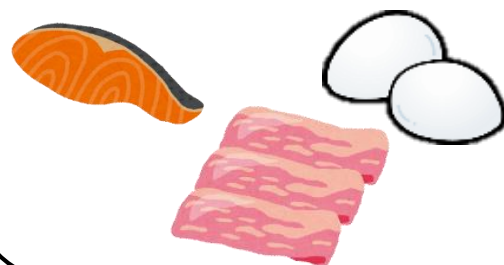
⑤ 6つの食品群からまんべんなく食品をえらべているかチェックする

順番はあくまで目安です。
主菜から考えてもOK！

1群

さかな にく たまご まめ だいす せいひん
魚、肉、卵、豆、大豆製品

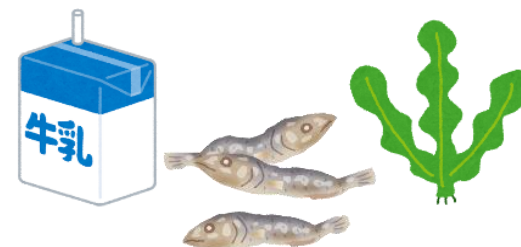
おもにたんぱく質を含む



2群

ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな かい
牛乳、乳製品、小魚、海そう

おもに無機質（カルシウム・鉄など）を含む



3群

りよくおうしょく やさい
緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ほうれんそうなど）

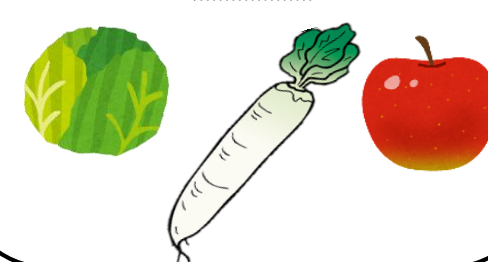
おもにビタミンA（カロテン）を含む



4群

た やさい
その他の野菜（キャベツ、だいこんなど）
くだもの
果物（みかん、いちご、りんごなど）

おもにビタミンCを含む



5群

こめ パン、めん、いも、砂糖
米、パン、めん、いも、砂糖

おもに炭水化物を含む



主食は必ず

えらびましょう

6群

ゆ し あぶら
油脂（油、バターなど）

おもに脂質を含む



6群は

とりすぎに注意