

食育つうしん

10月

発行：大阪市立高倉中学校

栄養のバランスが良い食事について考えよう

バランス取れてる？



健康的な生活を送るには、栄養のバランスの良い食事、適度な運動、十分な休養をとることが必要です。

食品にはそれぞれの働きをもつ栄養素が含まれ、どのような栄養成分が多いかにより「6つの食品群」に分けられています。

食べたろうごく



～6つの食品群～

毎食1～6群の食品を食べているかチェックしてみましょう。

□1群	□2群	□3群	□4群	□5群	□6群
肉・魚・卵・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	穀類・いも・ 砂糖	ゆ・し 油脂・種実
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・ 食物繊維	炭水化物	脂質
筋肉や臓器、 血液などをつくる。	骨や歯をつくる。	目の働きを助 ける。皮膚や 粘膜を健康に 保つ。	抵抗力を 高める。 腸の調子を 整える。	エネルギー 源となる。	少量で多くの エネルギー源 となる。
主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	

それぞれの栄養素は別々に働いているわけではなく、他の栄養素と関連しながら役割を果たしています。そのため1～6群の食品がそろっていることが栄養のバランスが良い食事となります。

バランスよく食べよ



☆チェックが入らなかった食品群は意識して食べるようにしましょう。

給食で食を考えましょう!!



飲めない人は、骨ごと食べられる小魚や
海藻類、大豆製品などを食べよう。

牛乳 ~毎日飲もう!~



学校給食では毎日牛乳が登場し、不足しがちな栄養素である「カルシウム」を補っています。
今回は、牛乳についての知識をさらに深めていきましょう。

カルシウム^{せっしゅ}摂取

牛乳は、骨の重要な構成成分であるカルシウムが多く含まれています。中学生(12~14歳)のカルシウムの推奨量は1日に男子**1000mg**、女子**800mg**※です。給食の牛乳には1本当たり227mg含まれ、重要なカルシウム源となっています。

カルシウムは吸収率の低い栄養素と言われており、体内でつくることもできないため、毎日食事から摂取^{せっしゅ}しなくてははいけません。

牛乳はカルシウムの吸収率が約40%で、骨ごと食べる小魚の約33%、野菜類の約19%に比べて吸収率が高い食品です

(※厚生労働省：日本人の食事摂取基準 2025年版より)



40%



33%



19%

*カルシウムの吸収率



牛乳を飲むとおなかがゴロゴロしてしまいます…

牛乳の成分「乳糖」によるものですね。一度にたくさん飲まず、少しずつ分けて飲んだり、温めて飲むことで乳糖が分解されやすくなりますよ。また、ヨーグルトやチーズなどの乳製品で摂取^{せっしゅ}するのも良いですね。



学校給食の牛乳は、乳牛から搾^{しぼ}った生乳に何も加えずに加熱殺菌^{さっきん}した飲み物です。牛乳の風味の違いは、生乳に含まれている成分や殺菌方法の違いによって生じます。成分は、乳牛の種類、与える飼料^{しりょう}、季節などによって変わります。例えば、乳牛は一般的に暑さが苦手な夏は食欲が減ったり、水分を多くとったりします。その結果、生乳の乳脂肪分^{にゅうしぼうぶん}などが変わります。夏は冬に比べてさっぱりした風味の牛乳ができるようです。



★健康を維持^{いじ}できるよう、積極的に牛乳を飲みましょう!

