

食育つうしん

3

月

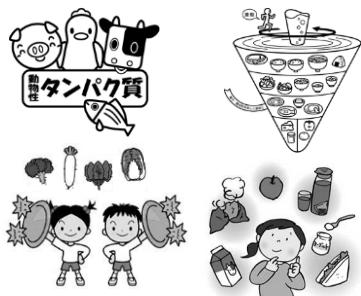
発行：大阪市立 淀川 中学校

* * 「日本型食生活」のすすめ * *

「給食で食を考えましょう！！」で1年間の食生活の振り返りをしてみましょう。9項目のうち、特に次の6項目に「はい」と答えた人は、望ましい食生活を意識し、実践できていると言えます。



- ①毎日朝食を食べることができた。
- ②肉と魚をバランスよく食べるようとした。
- ③栄養のバランスを意識するようにした。
- ④野菜の栄養を知り、しっかりとしたことができた。
- ⑤主食をしっかり食べることができた。
- ⑥間食のとり過ぎに気をつけた。



「いいえ」が多かった人は、「日本型食生活」を取り入れてみませんか。

「日本型食生活」とは？

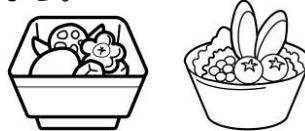
ごはんを主食に多様な副食を組み合わせ、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、お茶などを取り入れた、栄養バランスにも優れた食生活のことです。^{そう}

副菜

野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料のおかずです。主に体の調子を整える栄養素が含まれます。

副菜は不足しがち！

外食のときや、お惣菜を買うときも、サラダなど野菜のおかずを一品足しましょう。

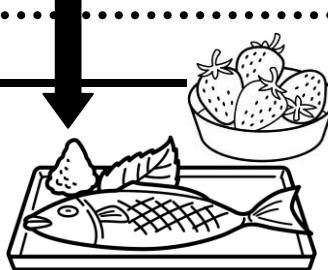


主菜

肉や魚、大豆などが主材料のおかずです。主に体をつくるものとなる栄養素が含まれます。

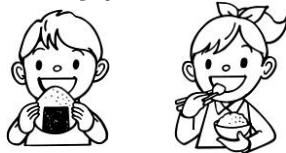
油や塩分に注意！

食事の楽しみとなるメインの料理ですが、油や塩分のとり過ぎにならないように注意しましょう。



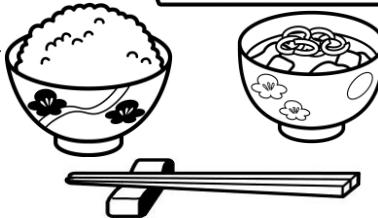
主食

ごはんはいろいろなおかずに合わせやすく、消化がゆっくりと進むため腹もちがよいです。



果物

果物にはビタミンがたっぷりです。旬の果物で季節感をプラスしましょう。



牛乳・乳製品

おやつや食後のデザートなど、一日のどこかで取り入れましょう。

★「こんなに考えるのは大変！」という人は、まず、主食・主菜・副菜がそろう食事を心がけましょう！