

食育つうしん

10

月

発行：大阪市立 東 中学校

健康的な生活を送るには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養が必要です。

中学生は成長期にあり、身長や体重が増加し、活発な生活を送っています。そのため、特にエネルギーやたんぱく質、カルシウムなどの栄養素をしっかりとる必要があります。

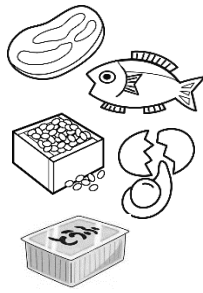
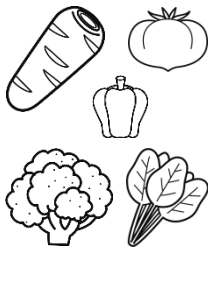
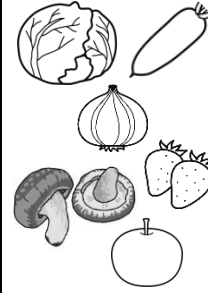
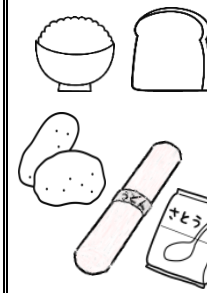
今の時期に望ましい食習慣を身に付けることは、生涯にわたって健康な生活を送ることにつながります。自分自身でしっかり考えて食事をしていきましょう。

栄養バランスのよい食事をしよう！

食品にはそれぞれの働きをもった栄養素が含まれており、私たちの活動や成長のために使われています。しかし、その働きはひとつひとつ別々に作用するのではなく、他の栄養素がうまく関連しながら、その役割を果たしています。ひとつでも欠けると他の栄養素もスムーズに作用しなくなることがあります。そのため栄養素をバランスよくとることが必要となります。

どの栄養素を多く含むかによって食品を6つのグループに分けたものが「**6つの食品群**」です。

6つの食品群

1群	2群	3群	4群	5群	6群
肉・魚・卵・豆・豆製品	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	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	血管を丈夫にし、傷の回復を早める	体のエネルギー源となる	少量でも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	

1～6群の食品をうまく組み合わせて、毎回の食事に取り入れるよう心がけましょう！