

食育つうしん

3月

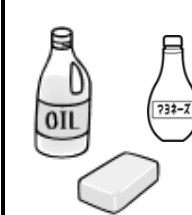
発行：大阪市立東中学校

望ましい栄養バランスの食事

私たちは、生命を維持し、生活・活動するために必要なエネルギーや栄養素を食事として摂取しています。栄養素にはそれぞれ働きがありますが、個々に作用するのではなく、互いにうまく連携しながら役割を果たしています。何か一つでも欠けると他の栄養素もスムーズに作用しなくなります。

主に含まれる栄養素ごとに食品群に分けて考えられたものが「6つの食品群」です。これらすべての食品群を毎日の食事に取り入れるように意識することで、望ましい栄養バランスの食事をとることができます。

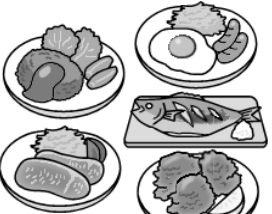
◎6つの食品群

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群 たんぱく質	2群 無機質（カルシウム）	3群 ビタミンA（カロテン）	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質
筋肉、臓器、血液などをつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	血管を丈夫にする	エネルギー源となる （1gあたり約4kcal）	効率の良いエネルギー源となる （1gあたり約9kcal）
魚、肉、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	穀類、いも類、砂糖	油脂
					

☆主食・主菜・副菜を意識しましょう！

中学生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るためにも、必要な食品をとることが重要です。

1日3食それぞれの食事で、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。学校給食の献立も、主食＋主菜＋副菜①＋副菜②（汁物）＋牛乳（＋果物）を組み合わせで作られています。

主食	主菜	副菜①	副菜② （汁物）	牛乳・乳製品	果物
					
主に5群 （献立によっては他の食品群も使用）	主に1群 （献立によっては他の食品群も使用）	主に2・3・4群 （献立によっては他の食品群も使用）	主食、主菜、副菜を補うよう食品群を組み合わせる。		

★学校給食の献立を参考に望ましい栄養バランスの食事を考えてみましょう！