

食育つうしん

10月

発行：大阪市立 東 中学校

栄養バランスについて考えよう

中学生の皆さんみなは、成長期であり、健康的な体を作るために栄養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大切です。今回はそのなかの栄養バランスの良い食事について考えてみましょう。

栄養バランスの良い食事というのは、「6つの基礎食品群」がバランスよくそろった食事のことです。6つの基礎食品群はそれぞれ役割が分かれています。その役割がばらばらに働いているわけではなく、ほかの栄養素と関連しながら役割を果たしています。なので、ひとつでも欠けると他の栄養素も働きにくくなってしまいます。そのため栄養素をバランスよくとることが必要になってきます。

～6つの基礎食品群～

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・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	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、皮膚や粘膜を健康に保つ	抵抗力を高める	脳や体のエネルギー源となる	効率の良い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	

給食では毎回6つの基礎食品群が取り入れられています。

意識して残さず食べるよう心がけましょう！

