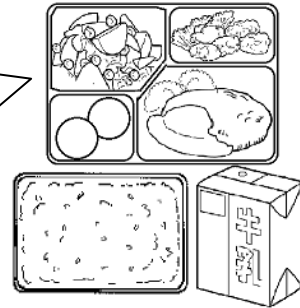


給食で栄養を考えましょう

今月の献立

「さばの竜田揚げ、ピーマンの炒めもの、
豚肉とじゃがいもの煮もの、菜の花のごまあえ、
切り干しだいこんの甘酢、米飯、牛乳」より



バランスのとれた食生活とは

○バランスのとれた献立の立て方

①まず、主食（主に5群）を決める。（ごはん、パン、めんなど）



②次に、主菜（主に1群）を決める。（肉、魚、卵、大豆製品などのおかず）



③副菜（主に2群・3群・4群）を決める。（野菜、きのこ、海そう、豆、いもなどの
おかず）

④必要な場合は、汁物や飲み物を決める。（①、②、③で不足している食品を入れるとよい）

※6群の油脂は、料理や調味料などから摂ることができます。

今月の献立を例にすると...

- ・ごはん（主食・5群）
- ・さばの竜田揚げ（主菜・1群、6群）
- ・菜の花のごまあえ（副菜・3群、5群、6群）
- ・豚肉とじゃがいもの煮もの（主・副菜・1群、3群、4群、5群、6群）
- ・ピーマンの炒めもの（副菜・3群、5群、6群）
- ・切り干しだいこんの甘酢（副菜・4群、5群）
- ・牛乳（飲み物・2群） となります。

給食は毎回、主食・主菜・副菜・飲み物がそろった献立になっています。また、揚げるだけでなく、和える、煮るなどさまざまな調理法のおかずの組合せになっています。

○栄養・運動・休養のバランス

朝・夕の食事を抜いたり、おやつを食べ過ぎたりすると、1日の栄養バランスがくずれてしまいます。また、運動や早寝早起きなど生活リズムを整えることが、よい食生活につながります。

☆1日3回の食事は、バランスのよい食事を心がけましょう！