

食育つうしん

3月

発行：大阪市立堀江中

バランスのとれた食事をしよう

6つの基礎食品群

おもに体の組織をつくる	1群 *たんぱく質 肉、魚、卵、豆・豆製品
おもに体の調子をととのえる	2群 *無機質(ミネラル) 牛乳・乳製品、小魚、海藻
おもにエネルギー源になる	3群 *ビタミン(ビタミンA) 緑黄色野菜
	4群 *ビタミンC そのほかの野菜、果物
	5群 *炭水化物 米、パン、めん、いも、砂糖
	6群 *脂質 マーガリン、バター、油、醤油

*はそれぞれの食品に含まれる主な栄養素

みなさん、バランスのとれた食事を心がけていますか。心身ともに健康であるためには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養、睡眠が大切です。自分の食生活を振り返ってみましょう。

五大栄養素と6つの基礎食品群

栄養素は、その働きや性質などから、

- ① 炭水化物
- ② 脂質
- ③ たんぱく質
- ④ 無機質
- ⑤ ビタミン

の五大栄養素に分けられます。また、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つの基礎食品群です。（左図参照）

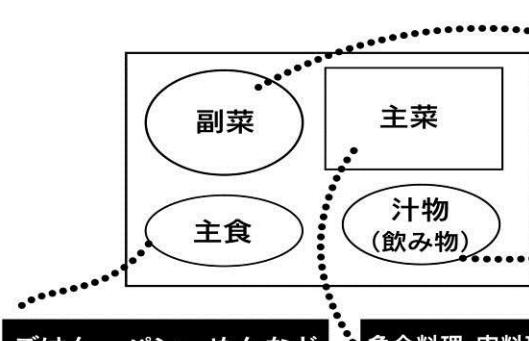
それぞれの食品にはいろいろな栄養素が含まれています。野菜が苦手で、ほとんど食べないと、ビタミン不足になったり、揚げものなどで脂質を摂りすぎると、生活習慣病の原因になったりします。栄養素をバランスよく摂取するために、いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。



主食・主菜・副菜を組み合わせよう

主食・主菜・副菜を組み合わせることが、いろいろな栄養素をバランスよく摂ることにつながります。

また、足りない栄養素を補うために、汁物や飲み物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



ごはん・パン・めんなど

炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

野菜料理・果物など

ビタミンや無機質を多く含み、体の調子をととのえる役割があります。

みそ汁・スープ・牛乳など

水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

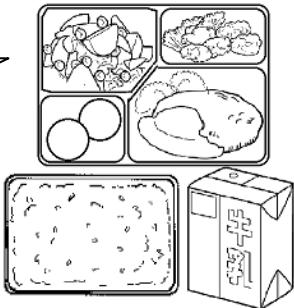


☆バランスのよい食事は、朝食・昼食・夕食でいつも心がけよう！

給食で栄養を考えましょう

今月の献立

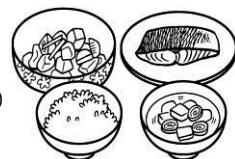
「さばの竜田揚げ、ピーマンの炒めもの、
豚肉とじゃがいもの煮もの、菜の花のごまあえ、
切り干しだいこんの甘酢、米飯、牛乳」より



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、海藻、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。

☆バランスのよい食事は、朝食・昼食・夕食でいつも心掛けよう！