

食育つうしん

5

月

発行：大阪市立

中学校

バランスのとれた食事をとろう

長い休みの間、体調をくずすことなく過ごすことができましたか。今後もしばらくは、生活面で制約が続くようですが、栄養バランスのとれた食事を規則正しくとるようにし、体調を整えましょう。

★栄養のバランス～6つの基礎食品群から～

栄養素は、それぞれ働きがあり、それらを食事から得ることで、私たちが活動したり成長したりすることができます。しかし、それらの働きは個々に作用するのではなく、互いにうまく関連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。

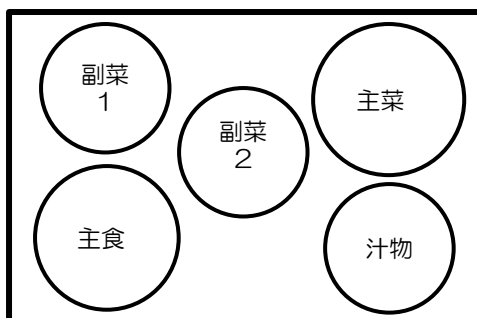


主に含まれる栄養素ごとに食品群に分けて考えられたものが「6つの基礎食品群」です。これらすべての食品群を毎日の食事にとり入れるように意識することで、栄養をバランスよくとることができます。

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	米 パン めん いも 砂糖	油脂
たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂 質
筋肉、血液、内臓、毛髪などをつくる	骨や歯をつくる	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	

★和食献立で栄養のバランスのよい食事をめざそう！

日本には古くから、米飯を中心に汁物と菜（おかず）を組み合わせた「一汁三菜」といった食習慣があります。これに6つの基礎食品群をかたよりなくとれるように当てはめると、バランスのとれた食事となります。



主 食…主に 5 群 （献立によっては他の食品群も使用）

主 菜…主に 1 群 （献立によっては他の食品群も使用）

副 菜…主に 2・3・4 群 （献立によっては他の食品群も使用）

汁 物…主食、主菜、副菜を補うよう食品群を組み合わせる。

★工夫して体を動かすようにし、早寝早起きをして生活のリズムを整えましょう！