

給食で食を考えましょう！！

栄養のバランスについて知ろう

給食の献立を考える時には、いくつかのポイントがあります。給食室で作ることが可能であること、時間内にできあがること、材料がそろうこと、旬を考えること、価格を考えることなどです。そして、一番大切なことは、皆さんの健康を保つために栄養のバランスが整っていることです。

毎日の給食の献立を通して、栄養のバランスについて考えてみましょう。

黄・赤・緑と6つの基礎食品群

小学校の時に習いましたね。



献立の食品名の前に書かれている黄・赤・緑は、6つの基礎食品群の1・2群（赤）、3・4群（緑）、5・6群（黄）にそれぞれ対応しています。

6つの基礎食品群は、五大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミン）のうち、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です。

| | | |
|----------------|--|------------------|
| 主に 体の組織をつくる | 1群【魚・肉・卵・豆・豆製品】 主にたんぱく質を多く含む食品群 ・脂質や無機質、ビタミンも含む。 | 魚 肉 卵 大豆 大豆製品 |
| | 2群【牛乳・乳製品・小魚・海そう】 主に無機質(カルシウム)を多く含む食品群 ・牛乳・乳製品はたんぱく質、ビタミンB2も多く含む。 | 牛乳 乳製品 小魚 海そう |
| 主に 体の調子を整える | 3群【緑黄色野菜】 主にビタミンA(カロテン)を多く含む食品群 ・ビタミンCや無機質、食物繊維も多く含む。 | 緑黄色野菜 |
| | 4群【その他の野菜・果物】 主にビタミンCを多く含む食品群 ・無機質や食物繊維を多く含むものもある。 | その他の野菜 果物 きのこ類 |
| 主に エネルギーになる | 5群【米・パン・めん・いも・砂糖】 主に炭水化物を多く含む食品群 ・穀類(米・パン・めんなど)はビタミンB1や食物繊維も多く含む。 | 米飯 パン めん類 いも類 砂糖 |
| | 6群【油脂】 主に脂質を多く含む食品群 ・バターはビタミンAも含む。 | 油 バター マヨネーズ ごま |

家庭科でも学習します！しっかり覚えて実生活に活かそう

★成長期で活動量の多い中学生！栄養バランスのとれた給食を好き嫌いせず残さず食べよう！