

食育つうしん

3

月

大阪市立新東淀中学校 保健室

H. 28. 3. 2

バランスのとれた食事をとろう

成長期である中学生の身体は、人生の中で大きく成長する時期です。健康な身体をつくるためにはバランスのとれた食事が欠かせません。食品に含まれる栄養素はバランスよく摂取することで効果的に働きます。自分の食事について偏りがないか振り返ってみましょう。

6つの基礎食品群

食品に含まれる主な栄養素が似ているものごとにグループ分けしたものが6つの基礎食品群です。

それぞれの特徴を知り、各食品群から偏りがないように、バランスよくとりましょう。

1群	2群	3群	4群	5群	6群
筋肉や血液をつくる たんぱく質が豊富	骨や歯をつくる カルシウムが豊富	皮膚や粘膜を健康に保つ カロテンが豊富	病原菌への抵抗力を高める ビタミンCが豊富	体を動かすエネルギー源の 炭水化物が豊富	効率のよいエネルギーになる 脂質が豊富

★献立の基本を知って栄養バランスをととのえよう★

献立の基本「主食」「主菜」「副菜」に6つの基礎食品群を、うまく組み合わせることで栄養バランスの整った食事をとることができます。また足りない栄養素を補うために、汁物や飲み物を加えることで、さらに栄養バランスがよくなります。



主食

ごはん・パン・めんなどの炭水化物はおもにエネルギーになり体内で消化されてブドウ糖になります。

主菜

たんぱく質が豊富な、魚、肉、卵、豆・豆製品などを使用した料理で、おもに体の組織をつくります。

副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維の多い野菜、きのこ類、いも類、海藻などを多く使用した料理で体の調子を整えます。

汁物

足りない栄養素を補う大切な役割をもっています。