

# 食育つうしん

10月

発行：大阪市立旭陽中学校

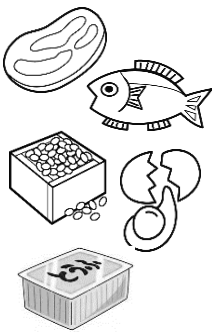
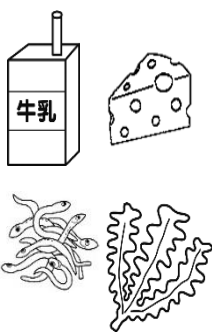
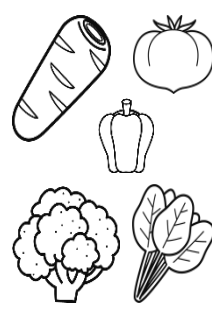
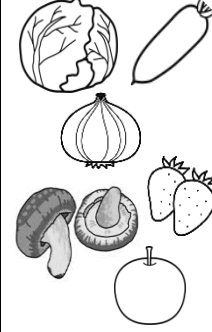
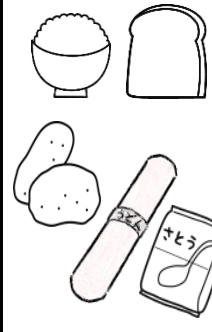
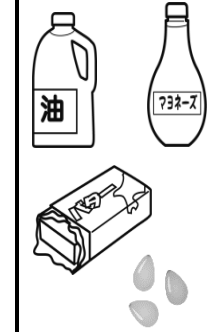
## 栄養のバランスが良い食事について考えよう

成長期にある中学生が、健康的な生活を送るためには、栄養的にバランスの良い食事、適度な運動、十分な休養をとることが必要です。今回は、栄養のバランスが良い食事について考えてみましょう。

食品にはそれぞれの働きをもった栄養素が含まれています。それぞれの栄養素がばらばらに働いているわけではなく、ほかの栄養素と関連しながら役割を果たしています。そのため、必要な栄養素をバランス良くとることが大切になります。

### ～6つの食品群～

栄養のバランスが良い食事というのは、「6つの食品群」がバランス良くそろった食事のことです。6つの食品群は、どのような栄養成分を多く含むかによって分けられています。

| 1群  | 2群  | 3群  | 4群   | 5群  | 6群  |
|---|---|---|--|---|---|
| 肉・魚・卵・豆・豆製品   | 牛乳・乳製品・<br>小魚・海藻  | 緑黄色野菜   | その他の野菜・<br>果物  | 穀類・いも・<br>砂糖  | ゆし<br>油脂  |
|  |  |  |  |  |  |
| たんぱく質   | 無機質   | カロテン  | ビタミンC  | 炭水化物  | しじつ<br>脂質   |
| 筋肉や臓器、<br>血液などをつくる  | 骨や歯をつくる   | 目の働きを助<br>け、皮膚や粘膜<br>を健康に保つ   | ていこうりよく<br>抵抗力を<br>高める   | エネルギー源<br>となる   | 効率の良いエネ<br>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  |   |

1～6群の食品がそろっていることが栄養バランスの良い食事です。  
食べたり、調理したりする時に意識するよう心がけましょう！

