

# 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……。でも、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

小学校の時に習ったよね。



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

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!!

★育ち盛り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!