

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、匂を覚えること、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	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。
	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。
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。
	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 ・無機質や食物繊維も多く含むものもある。
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。
	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。

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！