

食育つうしん

10月

発行：大阪市立平野中学校

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くわけではなく、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～

「6つの食品群」では、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。これらの食品群全てから、それに当てはまる食品をうまく組み合わせることで、栄養バランスの良い食事を考えることができます。

1群	2群	3群	4群	5群	6群
肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質
筋肉や臓器、血液などをつくる	骨や歯をつくる	目の働きを助け、皮膚や粘膜を健康に保つ	抵抗力を高める	エネルギー源となる	効率の良いエネルギー源となる
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状態が栄養バランスの良い食事といえます。
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!

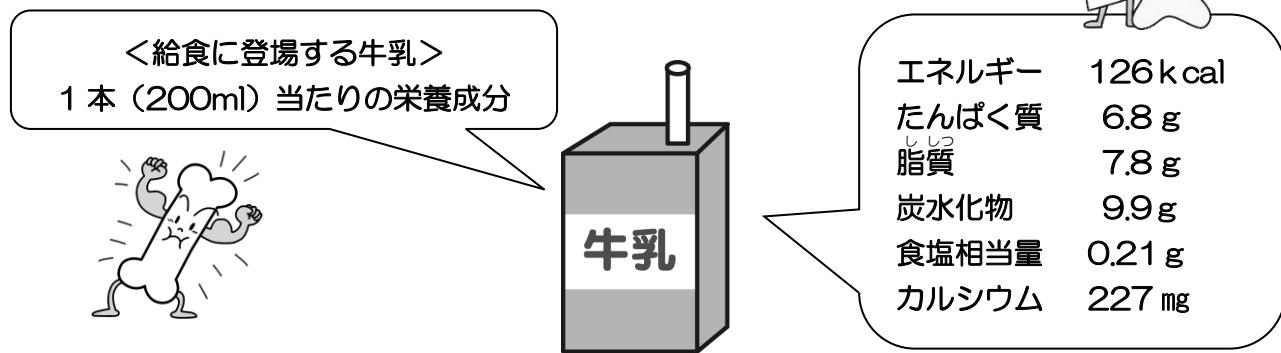


給食で食を考えましょう !!

牛乳について知ろう !

学校給食では毎日牛乳を提供することで、不足しがちな栄養素といわれる「カルシウム」などの補給に役立てています。今回は、牛乳についての知識をさらに深めていきましょう。

牛乳の栄養成分について



日本食品標準成分表 2020 年版 (ハ訂) より



Q&A 牛乳の味はどうして違うのですか？



Q いろいろなメーカーから販売されている牛乳は、それぞれ甘味やコクなど味わいに違いがあります。原料は同じ生乳なのにどうしてこのような違いがあるのでしょうか？

A 原料の生乳に含まれる成分の違いや製造方法 (殺菌方法) などの違いによって、風味が変わります。

成分の違い

牛乳とは、乳牛から搾った生乳に何も加えずに加熱殺菌した飲み物です。牛乳の風味の違いは、生乳にもともと含まれている成分や、殺菌方法の違いによって生じます。

成分は、乳牛の種類、与える飼料、季節などによって変わります。例えば、乳牛は一般的に暑さが苦手で、夏は食欲が減ったり、水分を多くとったりします。その結果、生乳の乳脂肪分などが低くなります。夏は冬に比べてさっぱりした風味の牛乳ができるようです。

殺菌方法

安全に牛乳を流通させるため、牛乳の殺菌方法には基準が定められています。一般的に低温殺菌 (63~65°C、30 分間) だと生乳本来の味に近いといわれています。市販の牛乳では、消費 (賞味) 期限の長さや製造効率などから、超高温瞬間殺菌 (120~130°C、2~3 秒) が最も多く、この場合、味が少し薄く感じることがあるようです。学校給食の牛乳も超高温瞬間殺菌 (130°C、2 秒) です。

(※参考資料：独立行政法人 農林水産消費安全技術センター (FAMIC) 「大きな目小さな目」)



*成長期の中学生にとって給食の牛乳は、

大切なカルシウム源になります。好き嫌いせず飲みましょう！