

食育つうしん

3

月

発行：大阪市立平野中学校

栄養バランスのよい食事

私たちは、必要な栄養素を食品からとっています。食品に含まれる栄養素の種類や量は、食品により異なります。どの栄養素を多く含むかによって、食品を6つにグループ分けしたものが、「6つの食品群」です。それぞれの食品群の特徴は、次の表のとおりです。私たちに必要な栄養素をバランス良くとるためには、各群の食品を組み合わせるようすることが大切です。

◎6つの食品群

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群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質
筋肉、臓器、 血液などをつくる	骨や歯をつくる	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 (1gあたり約4kcal)	少量で多くの エネルギー源となる (1gあたり約9kcal)
魚、肉、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、きのこ	穀類、いも類、砂糖	油脂、種実

☆主食・主菜・副菜を意識しましょう！

中学生の時期は、一生にわたる体の基礎をつくるためにも、必要な食品をとることが重要です。

1日3食それぞれの食事で、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。学校給食の献立も、主食＋主菜＋副菜①＋副菜②（汁物）＋牛乳（＋果物）を組み合わせられてつくられています。

主食	主菜	副菜①	副菜② （汁物）	牛乳・乳製品
主に5群 （献立によっては 他の食品群も使用）	主に1群 （献立によっては 他の食品群も使用）	主に2・3・4群 （献立によっては 他の食品群も使用）	主食、主菜、副菜 を補うよう食品群 を組み合わせる。	果物

★学校給食の献立を参考に栄養バランスのよい食事がとれているか確認しましょう！

給食で食を考えましょう!!

1 年間の食生活を振り返ろう

よい食生活の積み重ねが健康な体をつくれます。

あなたの1年間の食生活は、給食も含めてどうでしたか？次の項目で振り返ってみましょう。

① 朝食は毎日食べた。	② よくかんで食べることができた。	③ 協力して給食の準備や後片付けができた。
		
はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
④ 間食や夜食をとり過ぎないようにした。	⑤ 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」が言えた。	⑥ 野菜の栄養素を知り、しっかり食べることができた。
		
はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ
⑦ 栄養のバランスを意識した。	⑧ 食事の前後は手を洗った。	⑨ 食事を残さないように心がけた。
		
はい いいえ	はい いいえ	はい いいえ

これからも、少しでもできた項目が多くなるようにがんばりましょう。