

5月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

健康な体をつくるためには、「食事」「運動」「休養・睡眠」が大切です。今月は、その中の「食事」について考えてみましょう。

栄養バランスを考えた食事のとり方

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。その中でも主な働きによって、3つのグループに分けられます。また、主な栄養素で分けると、5つのグループになり、主な食品群で分けると6つのグループになります。



	主な働き	五大栄養素	6つの基礎食品群	主な食品群	学校給食の献立
黄色の食品のグループ	熱や力のもとになる	炭水化物	5群	米、パン、麺、芋類、砂糖など 	ごはん パン 中華そば
				脂質	6群
赤色の食品のグループ	血や筋肉や骨をつくる	たんぱく質	1群	魚、肉、卵、大豆・大豆製品など 	鶏肉のすだちあえ 魚の甘辛煮
				無機質	2群
緑色の食品のグループ	体の調子をととのえる	ビタミン	3群	緑黄色野菜 	おひたし
				その他の野菜 	フレンチサラダ
				きのこ 	
				果物 	果物 みかん・伊予柑 ジュース

1回の食事で、左表の6つの基礎食品群を毎回そろえるのは大変です。1日3回の食事で、食品群が全部そろるように食べると、無理なく栄養バランスが整います。

【1日の食事例】

朝食 : パン ハムエッグ トマト レタス 5・6群 1群 3・4群	昼食 : ミートスパゲッティ 5・6群 1群 4群	夕食 : ごはん アジフライ おひたし 5群 6群 1群
+ ヨーグルト パナ 2群 4群	+ サラダ 6群 3・4群	+ 豆腐とわかめのみそ汁 1・2群

ポイント



- ごはん、パン、麺などの炭水化物は、しっかり食べましょう。
 - 肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質は、いろいろな食品でとりましょう。
 - 不足しがちな野菜や海藻、乳製品、果物も少しでも食べるようにしましょう。
- ※ 朝、昼、夕の食事を毎日同じ時刻に食べると、生活のリズムが整い、さらに健康な体をつくることができます。

学校給食の献立は、栄養バランスを考えて作られています。ぜひ、ご家庭でも給食の時間の様子を話題にしてみてください。



【青森県の郷土料理】 けの汁 ~日本の味めぐり献立~

【材料】(小学校中学年4人分量)

- だいこん 40g
- ごぼう 35g
- にんじん 30g
- ぜんまい水煮 20g
- 大豆水煮 25g
- 高野豆腐(刻み) 10g
- 油揚げ 10g
- こんにやく 50g
- みそ 大さじ2
- 赤みそ 大さじ1
- さば削り節 10g
- 昆布 2g
- 水 500mL

【作り方】

- ① だいこん、ごぼう、にんじん、油揚げ、こんにやくは1cm角、ぜんまい水煮は1cmの長さに切る。
- ② さば削り節と昆布でだしをとる。
- ③ ②に①の食品を火の通りにくいものから順に入れて煮る。
- ④ ③に火が通ったら、大豆水煮、水で戻した高野豆腐を入れる。
- ⑤ ④にだし汁で溶いたみそ、赤みそを入れて仕上げる。



※ 予定献立表の味めぐりの欄をご覧ください。