

安全安心で魅力ある学校給食

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

長い夏休みも終わり、学校生活が始まります。しばらくは残暑が厳しい日が続きます。栄養のバランスがとれた食事、適度な運動、十分な休養（睡眠）を心がけ、体も心も健康に過ごしましょう。

今月のめあて「栄養のバランスがとれた食事をしよう」

私たちは、生きるうえで必要な栄養や水分を食事からとっています。毎日食事をとることで、生命や健康を維持し、成長や活動をすることができます。中学生の時期は、成長が著しく、活動も盛んなため、栄養のバランスがとれた食事をとる必要があります。

6つの基礎食品群について

食品は、含まれる主な栄養素によって6つの基礎食品群に分けられます。6つの基礎食品群から、まんべんなく食品をとることで、栄養のバランスがとれた食事となります。

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	2群	3群	4群	5群	6群
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実
主にたんぱく質を多く含む	主にカルシウムを多く含む	主にビタミンA(カロテン)を多く含む	主にビタミンCを多く含む	主に炭水化物を多く含む	主に脂質を多く含む

主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)のそろった食事について

ユネスコの無形文化遺産に登録された和食は、日本の伝統的な食文化です。和食の基本となる一汁三菜の食事は、主食のごはんに、汁物が一種(一汁)、おかずが三種(三菜:主菜一つ、副菜二つ)という形です。和食は、栄養バランスが整いやすく、健康長寿に役立っていると言われ、世界から注目されています。



	ごはん	一汁	三菜	
	主食	汁物(飲み物)	主菜	副菜(二皿)
多く含まれる栄養素	炭水化物	ビタミン・無機質・食物繊維	たんぱく質	ビタミン・無機質・食物繊維
主な食品	ごはん・パン・めん類など 	みそ汁・スープ・牛乳など *水分や他の料理で不足している栄養素を補う 	魚・肉・卵・豆・豆製品など 	野菜・いも・きのこ・海そうなど

献立を立てるときには、6つの基礎食品群からまんべんなく食品をとり、主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。