

栄養バランスのよい食事について知ろう

皆さんは食事をするとき、栄養のバランスを意識して食べていますか？給食の時間の様子を見ると、苦手な食べ物をほとんど食べずに減らしている人がいます。給食は全部食べて、初めて栄養のバランスが整います。今月は栄養バランスのよい食事について考えましょう。

なぜ栄養バランスのよい食事が必要なの？

私たちの体は、古い細胞から新しい細胞へ日々作り変えられています。その材料となるのが食事に含まれる栄養素です。特に成長期の皆さんは大きくなるための材料も食事からとる必要があります。私たちの体は、私たちの食べたものから作られているのです。

食べ物には色々な栄養素が含まれ、食べ物によって含まれる栄養素の種類や量が違います。「これだけ食べていれば大丈夫！」という全ての栄養素を含んだ食べ物はありません。

色々な食べ物を組み合わせてバランス良く栄養をとることが大切なのです。



栄養バランスのよい食事とは？

栄養バランスのよい食事とは、エネルギー量（カロリー）が適切で、必要な栄養素を必要な分だけとれる食事です。難しく感じるかもしれませんが、主食、主菜、副菜をそろえて、なるべく色々な食品をとるようにすれば自然に栄養バランスが整います。汁物、果物、飲み物を加えればさらに栄養をとることができます。エネルギー量については、体重が増えすぎたり、減りすぎたりしなければ適切な量と言えます。

基本の組み合わせ			さらに栄養アップ
主食 ご飯、パン、めん シリアル 	主菜 肉、魚、卵、大豆製品 を使った料理 	副菜 主に野菜を使った料理 	汁物  果物 飲物 

給食はどのように料理を組み合わせているの？

給食ではどのように料理を組み合わせ、栄養バランスを整えているのか見てみましょう。基本の主食、主菜、副菜に汁物や飲み物、果物などをプラスしてたくさんの食品を使っています。スパゲティー、カレーライス、マーボーどんぶりなどは主食と主菜を兼ねた料理です。

和食の献立例 10月25日



めんの日献立例 10月21日



