



給食だより 10月号

令和3年 10月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校

秋風が吹いたと思ったら、急に気温が下がり、体調をくずしてしまう人がたくさんいますね。こんな時こそ、バランスの良い食事をとることが必要です。わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べものを食べることによって、体に必要な栄養素を得ています。

わたしたちの体はすべて食べものからできているのです。そのことを良く考え、自分の食事がバランスの良いものになっているか、見つめなおしてみましょう！

まずは・・・

そろっていますか？ 3つの食品グループ



毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂

そして・・・

健康な体をつくる食事の仕方



■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。

バランスのよい主食・主菜・副菜・汁物って？・・・

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を大★解★剖



<p>主食</p> <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>主菜</p> <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p>副菜</p> <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p>汁物 (飲み物)</p> <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	---	---

では、かたよった食事をつづけると・・・？

生活習慣病って何だろう

運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った食生活などが原因となって肥満を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。

このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病を予防するためにも、食習慣に注意しましょう。



野菜ざらいなどの偏食



野菜に含まれる豊富なビタミンや無機質、食物繊維などは生活習慣病を防ぐ効果があるため、好き嫌いせず食べるようにしましょう。

にがてなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食べざらいにならないように少しずつでも食べてみましょう！

