



夏休みが終わりましたが、まだまだ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」

中学校の3年間は、生涯にわたる体の基礎をつくる大切な時期です。健康な体づくりのために、好きなものだけでなく、いろいろな食品を組み合わせることで摂取することを心がけましょう。

6つの基礎食品群

食品に含まれる主な栄養素によって6つのグループに分けたものを、6つの基礎食品群といいます。これらの食品を偏りのないように摂取することで、バランスのとれた食事になります。

1群	2群	3群	4群	5群	6群
筋肉や血液をつくる たんぱく質が豊富	骨や歯をつくる カルシウムが豊富	皮膚や粘膜を健康に保つ カロテンが豊富	病原菌への抵抗力を高める ビタミンCが豊富	体を動かすエネルギー源の 炭水化物が豊富	効率のよいエネルギーになる 脂質が豊富

学校給食献立予定表は、料理に使われている食品を、6つの基礎食品群に分けて記載しています。ぜひ参考にしてください。

献立を立てる時のポイント

主食・主菜・副菜を意識して食事をするすることで、6つの基礎食品群の食品を揃えることができます。

①主食を決める
(ごはん、パン、麺類など主に5群)

②主菜を決める
(肉、魚、卵、豆腐など主に1群)

③副菜を決める
(野菜、果物など主に3、4群)

④足りない食品を補う汁物や飲み物などを決める※

副菜

主菜

主食

汁物

※カルシウム、鉄は不足しやすい栄養素です。牛乳、乳製品や小魚、緑黄色野菜、大豆、大豆製品などを積極的に取り入れましょう。

学校給食は、主食、主菜、副菜、汁物を基本とし、中学生に必要なエネルギーや炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を、バランスよく摂取することができるよう献立を考えています。

炭水化物をしっかりとう！

炭水化物は重要なエネルギー源で、私たちが生きていくうえで欠かせないものです。体内でブドウ糖に分解され、体を動かすエネルギーとして利用されます。脳は体全体の2%ほどの重量ですが、ほかの臓器に比べて重量当たりで一番エネルギーを使います。脳のエネルギー源はブドウ糖のみなので、脳の働きをよくするためには、炭水化物を摂取することがとても大切です。特に朝起きた時は脳のエネルギーが不足しているので、炭水化物をしっかり取るようにしましょう。

