

2月の給食だより

昭和村学校給食センター
TEL: 24-6210

★バランス良く食事をしよう



栄養バランスのとれた食事のために（手ばかり栄養法）

栄養バランスのとれた食事を取るための、食品の種類と量が簡単にわかる方法として、「手ばかり栄養法」が注目されています。手ばかり栄養法を参考に、主食・主菜・副菜をそろえて食事をしましょう。

1食分の目安量

参照 「塩山式 手ばかり」甲州市・健康づくり推進協議会
「手ばかり栄養指導」東海市民病院 江口澄子栄養士

朝ごはんアンケートを返却します

毎年、利根沼田全域で、朝ごはんのアンケートを行っています。その結果をもとに、小学3年生～中学生へ「朝ごはん診断表」を返却します。

朝ごはん診断表とは...

朝ごはんの内容を、分かりやすく伝えるために、金・銀・銅でお知らせします。ご家庭で朝ごはんを作る参考にしてください。

「一汁二菜」お皿をそろえて、栄養バランスもとのえよう!

朝ごはんアンケートの結果からほとんどの児童生徒が毎日朝ごはんを食べていました。しかし、朝ごはんの内容を見ると、サンドウィッチ、チャーハンなど一品しか食べていない人がいました。単品の食事では、栄養のバランスが悪くなってしまいます。特に野菜は十分な量が摂れません。単品の食事ではなく、主食、主菜、副菜、汁物をそろえることを意識しましょう。

【副菜】
野菜・きのこなど
(緑の食品を主に使った料理)
例) 野菜いため、おひたし、サラダ、煮物など

【主菜】
肉・魚・卵・大豆製品など
(赤の食品を主に使った料理)
例) 焼き魚、目玉焼き、ウインナー、納豆など

【汁もの】
具たくさんにして野菜やいも類、海藻など不足しがちな食品を補いましょう! 水分補給と体を目ざめさせるためにも温かい汁ものを食べましょう。

【主食】
ごはん・パン・麺など
(黄の食品を主に使った料理)

その他に・・・1日の中での目安量

いも類

片手にのる量

牛乳

コップ1～2杯

果物

片手にのる量

野菜は、色の濃い野菜と色の薄い野菜に分けられます。1日で両手一杯の色の濃い野菜と両手2杯の色の薄い野菜を取るようにしましょう。



★ 野菜は副菜として、必要な量をしっかりと食べるようにしましょう!