



# 2月 給食だより

昭和村学校給食センター  
TEL : 24-6210

立春をむかえ、暦の上では春といっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。風邪やインフルエンザの流行が起こりやすい時季です。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体を休めるようにしましょう。

## 2月の目標

### バランスよく食事をしよう



## なぜ栄養バランスが大切なの？

私たちの体は、私たちが食べたものからつくられています。食べものにはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。私たちが健康でいるためには、いろいろな食べものを組み合わせて食べなければなりません。特に成長期のみなさんは体をつくる大事な時期なので、必要な栄養をまんべんなくとることが大切です。

栄養のバランスのとれていない食生活を長い間続けると、将来生活習慣病のリスクが高まります。今のうちから正しい知識と習慣を身につけて病気を予防しましょう。

## バランスのよい食事とは？

栄養バランスのとれた食事とは、**主食・主菜・副菜・汁物**がそろった食事です。丈夫な体をつくるためには、いろいろな食品を食べることが大切です。しかし、毎日の給食では副菜（野菜を使ったおかず）や魚の残量が多い傾向があります。好き嫌いはできるだけなおして、何でも食べられるようになりましょう。

### 【副菜】

野菜・きのこ・果物など体の調子を整えるだけでなく、主食や主菜の栄養素が効率よく体内に吸収をするためのサポートをしてくれます。

### 副菜



### 副菜



### 主菜



### 【主菜】

肉・魚・卵・豆など体を作り、上昇した体温を維持してくれます。

### 【主食】

ごはん・パン・麺など低下した体温や血糖値を上げ、頭や体にエネルギーを与える役割をします。

### 主食



### 汁物

### 【汁物・飲み物】

足りない食品を補いましょう！具だくさんの温かい汁ものや牛乳をつけられるとベストです。

# バランスの献立の立て方★

それでは実際に、おうちでも栄養バランスのとれた食事がとれるよう献立の立て方について練習してみましょう♪次の手順で好きな食べ物を選び、栄養バランスがとれていて、なおかつ実際に食べてみたくなる献立を立ててみてください。

## ① 主食(黄色の食品)を選びます。



★ごはん ★めん類 ★パンなど  
どれか選びましょう

## ② 主菜(赤の食品)を選びます。



★肉類 ★魚類 ★卵 ★豆または豆製品

これらのうち好きなものを使った料理を選びましょう。

その料理は和風・洋風・中華のどれですか？

また、調理法はどうでしょうか？

例えば：お肉→とんかつ→和風・揚げる

魚→白身魚のムニエル→洋風・焼く

## ③ 副菜(緑の食品)と汁物(緑の食品)を選びます。

★黄色と赤の食品以外の栄養を補います。

★①と②で選んだ料理と相性の良い副菜や汁物を選びましょう

例：①ごはん+②とんかつ(肉・和風・揚げる)

なら→副菜：ひじきの煮物+汁物：なめこ汁



①パン+②白身魚のムニエル(魚・洋風・焼く)

なら→副菜：ポテトサラダ+汁物：野菜入りコンソメスープ



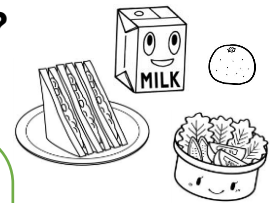
①きつねうどん(①主食+②主菜(豆製品・和風・煮る)+汁物)

なら→副菜：おひたし



Q.家で用意できないときは栄養バランスがとれなくても仕方ないですか？

A.どうすれば少しでも栄養バランスが良くなるか考えてみましょう！



時にはコンビニのサンドイッチなどで食事を済ませることもあるかもしれませんが。サンドイッチは主食のパン、主菜の具の卵やハム、副菜となるレタスなどが入って一見バランス良さそうです。でもその内容は一般的に野菜の量が少なく、副菜が十分にとれません。家で用意できない時でもサラダを追加する、野菜たっぷりメニューを選ぶなど、どうすれば栄養バランスが良くなるか考えてみましょう。

