



# 2月給食だより



昭和村の HP からカラー版  
を見ることができます

昭和村学校給食センター  
TEL : 24-6210

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいです。この時期もウイルスなどによる感染症にかからないように、食事の前の手洗いは、忘れずに行いましょう。

## 2月の目標

### バランスの良い食事をしよう



### 大事な「栄養バランス」！

私たちは、生命の維持や生活・活動するために必要なエネルギーや栄養を食事から摂取しています。いろいろな食べ物、それぞれ違った栄養をもち、それぞれ働きがあります。決まった好きな物ばかりでは、栄養が偏ります。栄養が偏ると、健康を阻害してしまいます。特に成長期のみなさんは、生涯にわたる体の基礎をつくっている時期です。今から正しい知識と習慣を身につけましょう。

#### (6つの食品群)

#### (3つの食品グループ)

|    |                    |  |                    |            |
|----|--------------------|--|--------------------|------------|
| 1群 | たんぱく質を多く含む食品群      |  | 魚・肉・卵<br>大豆製品      | 主に体の組織をつくる |
| 2群 | 無機質(カルシウム)を多く含む食品群 |  | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう   |            |
| 3群 | 主にビタミンAを多く含む食品群    |  | 緑黄色やさい             | 主に体の調子を整える |
| 4群 | 主にビタミンCを多く含む食品群    |  | その他のやさい<br>くだもの    |            |
| 5群 | 炭水化物を多く含む食品群       |  | こめ・パン・めん<br>いも類・砂糖 | 主にエネルギーになる |
| 6群 | 脂質を多く含む食品群         |  | 油脂<br>マヨネーズ        |            |

### バランスのいい食事って？



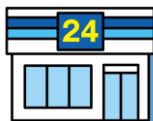
いろいろな食品が組み合わせられた料理で、「主食」+「主菜」+「副菜」+「汁物」の食事にする。自然とバランスが整います。

# 栄養バランスを考えた食事をえらぼう

①から⑤の順に下の絵から料理や食品を組み合わせてトレーに選びだし、1食分を考えてみましょう。  
①主食を選ぶ。②主菜を選ぶ。③副菜を選ぶ。④汁物を選ぶ。⑤飲み物やくだものを選ぶ。



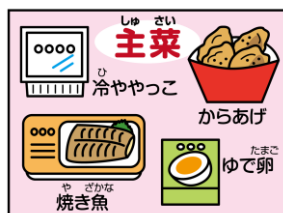
完成したらおうちの人に見てもらいましょう！



コンビニで選ぶ場合



+



+



卵サンドなどの1つの料理で、主食・主菜が組み合わさったものには、足りないものを追加するようにしましょう。牛乳や果物を組み合わせると、さらに栄養のバランスが整います。

たまご  
卵サンド



パン (主食)  
たまご (主菜)  
卵 (主菜)



➡

副菜を追加！



塩分  
注意！



市販のお総菜は塩分が多く  
含まれているものもあります。  
栄養成分表示を確認し、  
塩分をとり過ぎないようにも  
しましょう。

1食当たりの塩分 (食塩相当量) の目安

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 小学生 (低学年 / 中・高学年) | 中学生     |
| 1.5g 未満 / 2g 未満   | 2.5g 未満 |