

# 栄養だより 9月号



〈家庭配布〉  
生徒向け資料



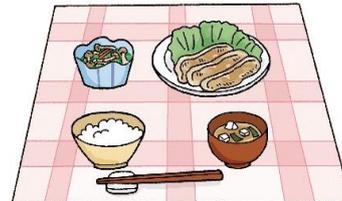
常磐学校給食共同調理場 (中学校)

## 様々な食べ物をバランスよく食べよう！



「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによきましょう。

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



料理を組み合わせることで6つの基礎食品群がそろいます

栄養バランスよく食べるには…

主食(ごはん・パン・めんなど) 主菜(肉・魚・卵・豆など)

副菜(野菜や海藻などのおかずや果物)

汁物(みそ汁・スープや牛乳など)を組み合わせるといいですね。



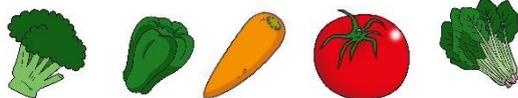
## 野菜を食べよう！ 1日350g

昨年度の常磐学校給食共同調理場の受配校の中学校で朝食調べをしたところ、野菜の料理を食べている生徒は56.9%、汁物を食べている生徒は46.7%でした。

どちらも約半数の人が野菜や汁物を食べていないことから、野菜不足になっている人がいるのではないのでしょうか。栄養バランスよく食べるために、野菜のおかずや野菜を取り入れた汁物を積極的にとりましょう。野菜は、1日350gとるとよいと言われています。

### 緑黄色野菜 120g

緑黄色野菜(色の濃い野菜)には、豊富なビタミン類・ミネラル・食物繊維が含まれているので毎日の食事に意識してとりましょう。



### 淡色野菜 230g

淡色野菜(色のうすい野菜)には、ビタミン類・カリウムなどのミネラル・食物繊維が含まれています。230gとるのは大変ですが、いろいろな野菜を組み合わせるようによきましょう。



### ちよい足して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

#### カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

#### さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

1回に350g食べるのではなく朝・昼・夕の3回の食事で分けて食べましょう。

また、加熱する料理に入れると、かさが減ってたくさん食べられますよ。

給食は、みなさんの健康や成長について考えたバランスのよい献立になっています。残さずしっかり食べて、元気な体をつくりましょう！

