

給食たより 2月

沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

立春も過ぎ、暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。栄養バランスの良い食事を取り、抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

2月の目標

バランス良く食事を取ろう



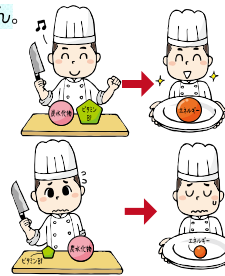
バランスの良い食事を取ろう!

それぞれ食品には、体の中で様々な働きをする栄養素がたくさん含まれています。

しかし、1つの食品で体に必要な栄養素をすべて補えるものではありません。

生命を維持し、生活に必要なエネルギーや体は、食べ物から摂取した栄養素を組み合わせで作られます。そのため、材料となる栄養素が不足すると、生活や成長に様々な影響が出てきます。

健康な生活を送ったり、望ましい成長を促したりするためには、色々な食品を組み合わせたバランスの良い食事を取ることが大切です。



どうやって栄養バランスを取るの?

では、どうすれば栄養バランスの良い食事になるのでしょうか。バランスを取るための方法としては、「主食」「主菜」「副菜」の3つの料理を組み合わせるという考え方があります。この3つがそろった食事は、そろわない食事と比べて、栄養バランスが格段に良くなります。また、汁物や乳製品、果物を加えることによって、体に必要な栄養がほぼそろいます。

～副菜～

野菜、いも、きのこ、海そうなど、ビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含むおかず。体の調子を整えます。

～主菜～

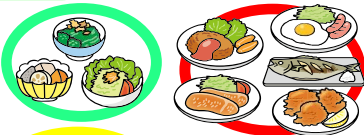
肉、魚、たまご、大豆料理など、たんぱく質を多く含むおかず。筋肉や骨、血液など体を作るものになります。



乳製品

～主食～

ごはん、めん、パンなど、炭水化物を多く含む食品。生活や活動を支えるエネルギーのもとになります。



～汁もの～

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補うという、大切な役割があります。



果物

栄養バランスが崩れていませんか?

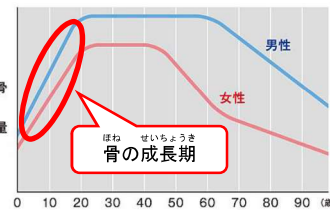
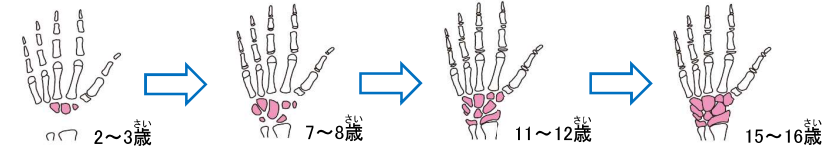
給食は、主食、主菜、副菜、汁ものをそろえ、成長期に必要な栄養素がバランス良く取れるように献立作成をしています。しかし、給食の残量を見ると、ごはんやパン、魚料理、野菜料理、豆料理が残りがちで、摂取した栄養バランスが崩れている様子が見受けられます。ごはんやパンは脳のエネルギー源となり、魚や野菜や豆は生活習慣病予防に効果的で、これらの食材は日常生活において積極的に取り入れてもらいたい食材でもあります。食べない食材があって栄養素が不足したり、必要以上に取り過ぎてしまう栄養素があったりすると、生活習慣病のリスクが上昇します。好き嫌いをせずに、バランス良く食べられるといいですね。



給食では、ビビンバやカレーなど、ワンプレート料理の時は、栄養バランスが崩れやすいパンの日も、料理の組み合わせを考えて、栄養バランスを整えています。お家の食事の参考にしてください!

成長期の今こそカルシウムを取り入れよう!

小中学生の体は今、体の成長に必要な骨が作られる大切な時期です。



私たちの骨の量は、20歳前後をピークとし、40歳から50歳ぐらいまでその量が維持され、それ以降は加齢に伴い、骨量が減少していきます。20歳までの骨の成長期に、いかに骨量を増やすかが、将来の健康を左右します。成長期の今こそ、骨の材料になるカルシウムを積極的に取り入れましょう!

カルシウムを多く含む食材



乳製品



小魚

切り干し大根にはカルシウムが生の大根の20倍も多く含まれています!



ひじき



大豆製品



野菜

プラスで食べよう!



きのこには、カルシウムの吸収を助ける栄養素ビタミンDが含まれています!