

令和5年度



沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

2月の目標

バランスのよい食事をしよう

栄養バランスのよい食事は元氣のもと!

1つの食品で、必要な栄養素をすべて補えるものはありません!

健康な体作りのためには、色んな食品を組み合わせることで、色々な栄養素を補えることが大切です。



おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質が多い食べ物	ビタミンAが多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
魚・肉・卵 豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂

味覚は成長につれ、変化します。調理方法や味付け、食環境によって、苦手な食べ物も食べられるようになることもあります。苦手と決めつけず、少しずつチャレンジしましょう!



どうやって栄養バランスを取るの?

日本型の基本となる「主食」「主菜」「副菜」「汁もの」の4つがそろうと、バランスが格段によくなります。成長期やスポーツをする人は、乳製品と果物をプラスして栄養強化できるといいですね!

~副菜~

野菜やきのこを主に使った料理。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するためのサポートをしてくれます。

~主菜~

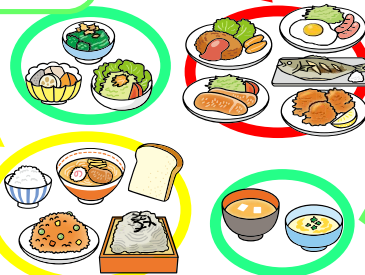
肉、魚、卵、大豆など、たんぱく質が多く含まれた料理。筋肉や骨、血液など体を作り、上昇した体温を維持してくれます。



乳製品

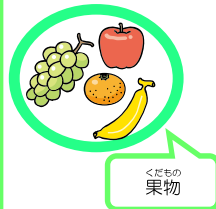
~主食~

ごはん、めん、パンなど、炭水化物が多く含まれた料理。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。

塩分を取り過ぎていませんか?

塩分の取り過ぎは心臓や腎臓の病気の原因になります。塩分摂取目標量は年齢によって違いますが、小学生・中学生は1日7g未満です。味覚は子どもの頃から作られます。今のうちから薄味に慣れ、塩分を取り過ぎない食生活を心がけましょう。

どんなことに気を付けたらいいの?

ラーメンやうどんなど、めん料理を食べる時は汁を残す。

しょうゆなどの調味料は、「かける」より「つけて」食べる。

スナック菓子を食べる時は、量を決めて食べ過ぎないようにする。

できることから
気を付けましょう!

★給食では、だしをとったり、香味野菜や香辛料等を使ったりして、減塩の工夫をしています。

食事マナーについて考えよう! ~仲良く食べよう!~

1つのものばかりを食べる「ばかり食べ」ではなく、ごはんとおかずを交互に食べる「いなづま食べ」や「三角食べ」など、仲良く食べをして、好き嫌いをなく何でも食べましょう!



【いなづま食べ】

【三角食べ】

ごはんとおかずを交互に食べると、一食を食べるちよと良い味つけを口の中で調味できる口中調味ができます。色々なものを組み合わせると、ぱかり食べよりも、味わって食べることもでき、薄味でも美味しいと感じることができる良い味覚を得ることができます。