

令和6年度

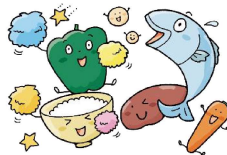


沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

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、生命の維持や生活を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。いろいろな食べ物は、それぞれ違った栄養をもち、それぞれに働きがあります。決まった好きな物ばかりでは、栄養が偏り、健康を阻害してしまいます。特に成長期のおみなさんは、生涯にわたる体の基礎を作っている時期です。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)

1群	たんぱく質を多く含む食品群		魚・肉・卵・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・小魚・海そう	主に 体の調子を整える
3群	主にビタミンAを多く含む食品群		緑黄色野菜	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		その他の野菜・くだもの	主に エネルギーになる
5群	たんぱく質・炭水化物を多く含む食品群		米・パン・めん・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・マヨネーズ	主に エネルギーになる

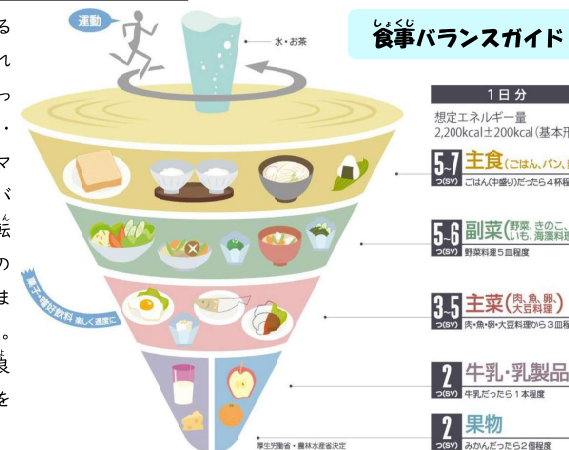
バランスの良い食事とは?



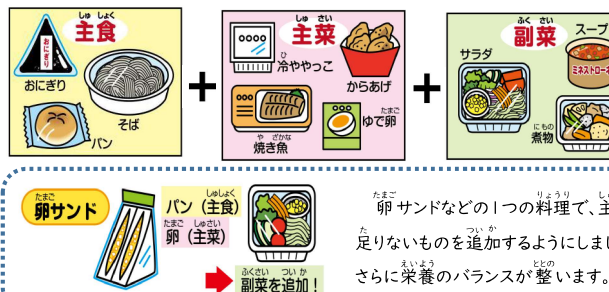
和食の基本の形である「主食」+「主菜」+「副菜」+「汁物」の食事になると、自然といろいろな食品を食べられることから、栄養バランスが整いやすくなります。成長期やスポーツをする人は、乳製品や果物も食事に取り入れるとより栄養がアップします。給食のバランスを思い出し、お家で食事をするときの参考にしましょう。

栄養バランスを考えた食事を選ぼう

厚生労働省や農林水産省が示している食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかの目安を、コマを使って表したものです。主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物の5つのグループに分け、コマの上の方のグループほどしっかり食べるとバランスの良い食事になります。コマは回転(運動)することで安定します。コマのヒモの「お菓子・嗜好飲料」は、コマの中には含まれないので、食べ過ぎないようにしましょう。栄養バランスは、何でもたくさん食べれば良いというわけではなく、食べるものと、量を考えてみることも必要です。



コンビニで選ぶ場合



市販のお給食は塩分が多く含まれているものもあります。塩分の取り過ぎにも注意しましょう!

~1食分の塩分目安量~
小学生: 2.0g未満
中学生: 2.5g未満

卵サンドなどの1つの料理で、主食・主菜が組み合わせられたものには、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。

給食レシピを作ってみよう! ~こしね汁~

<材料 4人分>

- ・ぶた肉(細切れ)80g ★油 小さじ1
- ・こんにゃく 80g ★しょうゆ 大さじ1
- ・にんじん 40g ★みそ 大さじ1
- ・だいこん 40g ★和風だし 小さじ2
- ・しいたけ 2個
- ・木綿豆腐 60g
- ・ねぎ 20g

<作り方>

- ① こんにゃくは食べやすい大きさに切り、下茹でする。
- ② 野菜をそれぞれ洗い、食べやすい大きさに切る。豆腐は1.5cmのさいの目に切る。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、ぶた肉を炒める。ぶた肉に火が通ったら、こんにゃく、にんじん、だいこん、しいたけを加えてさらに炒める。
- ④ 水を具がかるくらい加え、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆腐を入れて一煮立ちさせ、★の調味料を加えて味を調える。
- ⑥ 仕上げにねぎを加えて完成です!

こんにゃく・しいたけ・ねぎを主に使用し、その頭文字を取り、群馬県で「こしね汁」と名づけられました。具だくさんの汁物は、食事に取り入れることで栄養を補うことができます。

群馬のこんにゃくを食べて、
地元農家を応援しましょう!

