



食育だより

令和4年7月1日発行 No.5
ひたちなか市立勝田第二中学校
〈毎月19日は食育の日〉

1日に何を食えばいいの？

もうすぐ夏休みです。長期の休みになると食事のとり方が不規則になり、栄養のバランスが崩れてしまう人が増える傾向があります。

なぜ、人は毎日バランスよく食べなければならないのでしょうか。それは、体の中で十分な化学反応をさせるためです。(食育だよりNo.2参照)。それでは、中学生は1日に何をどのくらい食べたらいでしょうか。

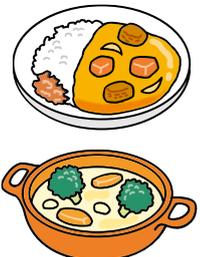
イラスト① 1日に必要なエネルギーや栄養素をとるための食品例(中学生の場合)



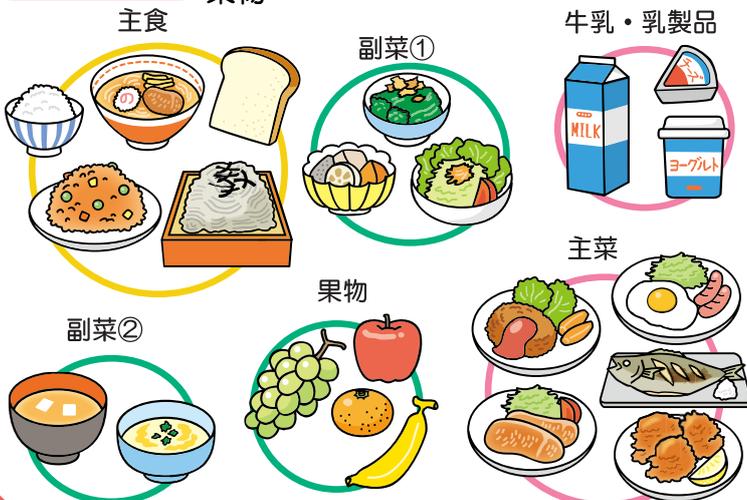
中学生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るためにも、いろいろな食品から必要な栄養を取ることが重要です。しかし、これらの食品を1食でまとめて食べるのは難しいことから、1日3食で食べることが適切です。

3食のそれぞれの食事で、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養がとりやすくなります。

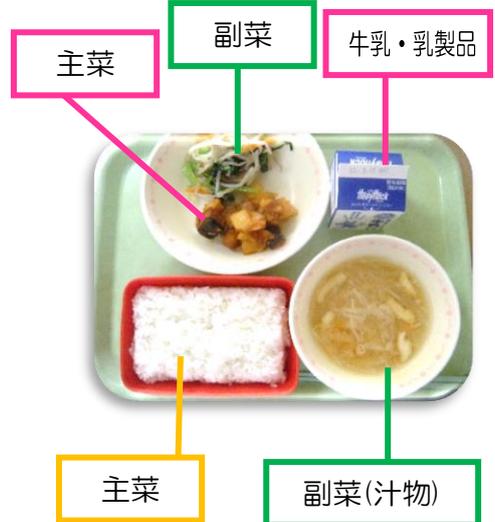
学校給食の献立も、基本的には、主食+主菜+副菜+副菜(汁物)+牛乳+(果物)を組み合わせで作られており、1食の望ましい食事の見本となるように作られています。献立によっては、カレーライスは主食・主菜・副菜を、クリームシチューは主菜・副菜・牛乳・乳製品を兼ねています。つまり、食事の中で、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物が入っていることが重要なのです。



イラスト② 主食、主菜、副菜①②、牛乳・乳製品、果物



〈給食の献立例〉



イラスト②を参考に、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の組み合わせを考えて、イラスト①の食品をどのように食べるか、1日の食事を考えてみましょう。学校給食の献立や家庭科の学習を参考にしましょう。