

毎月19日は「食育の日」

食育だより



北2ブロック栄養教諭・栄養士発行

令和6年9月18日（水）

屯田中央中学校 新琴似北中学校



「食事をおいしく、バランスよく」



9月は食生活改善普及運動月間です。今年度も「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとして、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を心がけることが目標のひとつとなっています。

主食、主菜、副菜がそろった食事を基本として、いろいろな食品を組み合わせることで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。汁もの（飲み物）や果物を上手に取り入れましょう。

主食

米・パン・めん類など炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる



主菜

肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質で血液や筋肉などの体をつくる



副菜

野菜・きのこ・海藻・芋など、ビタミン・ミネラル・食物せんいで体の調子を整える



汁もの（飲み物）

汁ものや飲み物には、足りない栄養素を補う大切な役割があります。不足しがちなカルシウムは、青菜や乳製品などを加えることで、上手にとることができます。



果物

果物は1日に200g以上摂取することが推奨されています。みかんだと2個程度、りんごは1個程度、バナナだと2本程度です。

ビタミンやカリウム、食物せんいの主な供給源となります。



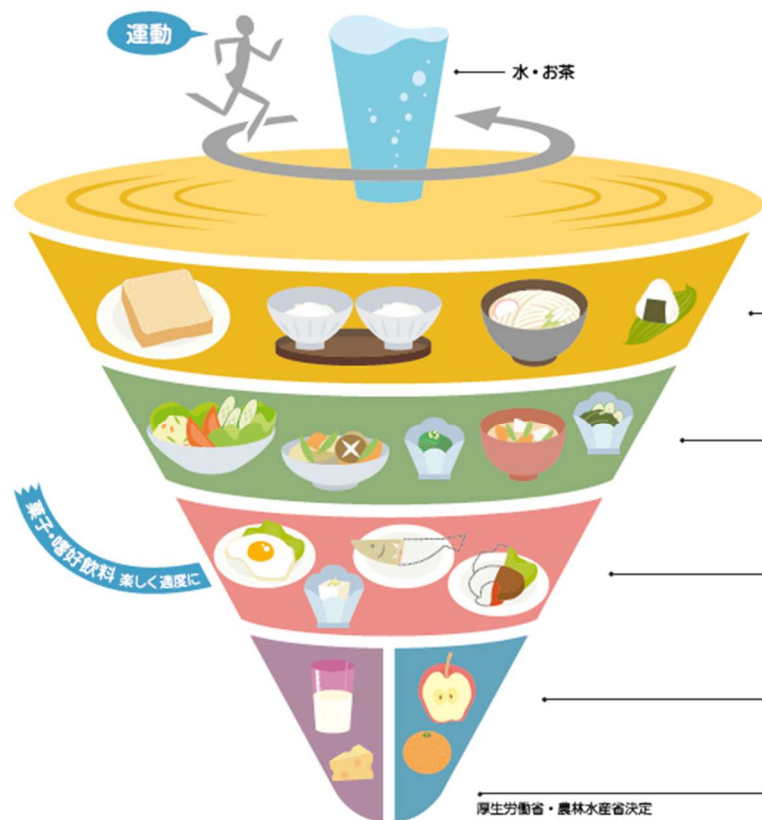
～献立変更のお知らせ～

9月20日（金）の給食で使う「レタス」と「とうもろこし」が使用できなくなりました。つきましては、レタス入りミネストローネは、レタスの使用なし、とうもろこしは「梨」へと変更いたします。

また、10月3日（木）の給食で使う「冷凍みかん」の供給が終了してしまったため、「パイン缶」に変更いたします。



1日に「何を」「どれくらい」食べたらよいの？



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5~7 主食(ごはん、パン、麺) 5つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaghetti
5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 5つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きめのこし 2つ分 = 野菜炒め = 野菜炒め = 芋の煮ころがし
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 3つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1個 2つ分 = 焼き魚 = 鶏の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 2つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 2つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定されました。

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したもので、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に上部から並び、食事のバランスが悪くなるとコマが倒れてしまうということを表しています。また、コマの回転は運動を連想させ、コマの安定には回転(運動)が必要であることも表しています。

ぜひ、1日の食生活を振り返り、栄養バランスがとれた食事がとれているかチェックしてみましょう。



親子で一緒に使おう！
「食事バランスガイド」
はこちらから