

2月 食育だより

令和7年1月31日
足立区立入谷中学校
校長 小出 泰隆
栄養士 井上 奈奈



主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

～2月の給食目標～
主食、主菜、副菜をそろえて食べよう



知っておきたい！ 献立の基本

毎日の食事は偏ることなく、多種類の食品を摂ることが大切です。献立のパターンとして、主食・主菜(1品)・副菜(1～2品)をそろえると、バランスの良い食事になります。

主食

主に炭水化物の供給源で、体を動かすエネルギー源になります。摂り過ぎてもいけません、少な過ぎてもバランスを崩すもとになります。ご飯・パン・麺類などを適量食べましょう。

副菜

主にビタミンやミネラルの供給源で、体の調子を整えます。野菜は1日350g必要ですが、そのうち1/3は、緑黄色野菜から摂り、海藻やきのこなども組み合わせましょう。

主菜

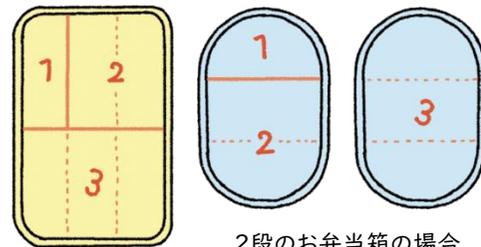
主にたんぱく質や脂質の供給源で、体を作るもとになります。魚や肉、卵、大豆製品のどれか1つを毎食摂りましょう。



栄養バランスのよいお弁当の詰め方

お弁当の時も、主食、主菜、副菜がそろっていることが理想的です。

弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなると言われていいます。



1段のお弁当箱の場合

2段のお弁当箱の場合

コンビニで選ぶ 食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。

栄養バランスを考えよう



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

食品表示をチェックしよう



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。



カップめんの 食べすぎ注意

湯を入れるだけで、手軽に食べることができるカップめんは便利な食品ですが、脂質や塩分のとりすぎが気になります。脂質や塩分をとりすぎると脂質異常症や高血圧症などの生活習慣病の原因になります。ビタミンや無機質も少ないので、バランスがくずれがちです。



ジュースはやめて水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ



寒い時期にも水分補給が大切です！

みなさん、水分補給をこまめにしていますか？寒いと、積極的に水分補給をしようと、意識することは少ないかもしれませんね。

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥風邪の原因になることもあります。のどの粘膜は乾燥すると防御機能が低下してしまいます。

そうすると、のどで細菌やウイルスに感染しやすくなり、ちょっとした刺激でものどをいためやすくなってしまいます。

のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冬の寒さで体の冷えが気になる人は、温かい飲み物で水分補給をするのもよいですね。

