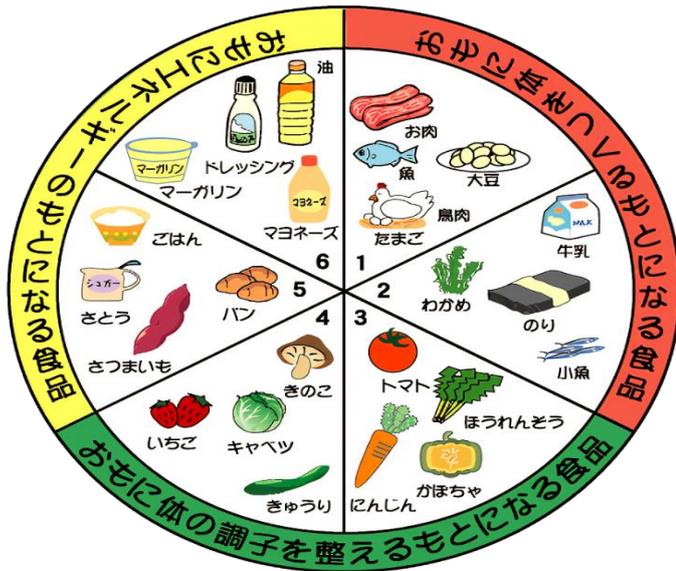


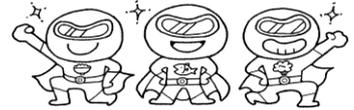
栄養バランスを考えて食べてみましょう！

私たちは食べることで生きるために必要な栄養素を体内にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内での働きの違いで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食品が常に食事の中に偏りなく入っているように注意することで、食事の栄養バランスを整えることができます。

3つの食品のグループ



みんながそろえば
栄養満点！

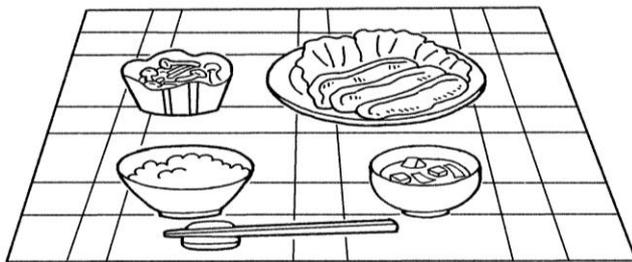


- おもにエネルギーのもとになる食品
からだを動かす力になったり、熱をつくってからだを温めてくれるはたらきをする。
- おもにからだをつくるもとになる食品
血や筋肉や皮ふ、骨や歯など、からだをつくってくれるはたらきをする。
- おもにからだの調子を整えるもとになる食品
はだの調子ををよくしたり、かぜなどの病気にかかりにくくするなどからだの調子をよくしてくれるはたらきをする。

※ちなみに、毎月みなさんにお配りしている予定献立表もこのグループわけで食品を記載しています。

知っておきたい、献立の基本

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことはありません。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れます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。



献立を立てる時には、いろいろな食品から偏りなく選んで、**主食、主菜、副菜、汁物**を決めましょう。

- ★主食：米、パン、麺などから選ぶ
- ★主菜：魚、肉、卵、豆、豆製品から選ぶ
- ★副菜：野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ
- ★汁物：みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ

主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるもとになるよ

あれ？
君たち
赤いよ

見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

た 食 べ も の の な か ま わ け

た 食 べ も の は、か ら だ へ の 働 き に よ っ て、3 つ の グ ル ー プ に 分 か れ ま す。赤 色、黄 色、緑 色 と、な か ま に 分 け て、○ の 中 を め っ て み ま し ょ う。



～鶏肉のマスタード焼き～

こたえ ★あかいろ……たまご なつとう 牛乳 さかな にく ★きいろ……じゃがいも うどん ごはん パン
★みどりいろ……ほうれん草 たまねぎ にんじん りんご

【分量は中学年4人分です】

材料	分量	作り方
若鶏もも肉切身(50g)	4切	① すべての調味料を合わせる ② 鶏肉の切り身を①の調味料に30分ほど漬けておく ③ フライパンまたはオーブンで両面を焼く (焦げやすいので火力または温度には気を付けてください) ★ 鶏肉のマスタード焼き【ケチャップ味】 (分量は中学年4人分です) 若鶏もも肉切身(50g) 4切 トマトケチャップ 小さじ3 ウスターソース 小さじ1 中濃ソース 小さじ1/2 粒マスタード 小さじ1/2 砂糖 小さじ1 粉チーズ 小さじ1
清酒	小さじ1	
みりん	小さじ1/2	
三温糖	小さじ1/2	
粒マスタード	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
にんにく	少々	
白こしょう	少々	
オリーブ油	小さじ1	

学校給食で使用する主な食材の産地を、公式サイトにてお知らせしています。
 詳しくは、給食センターの公式サイトをご覧ください。
 羽村・瑞穂地区学校給食センター <http://www.kyushoku.or.jp>