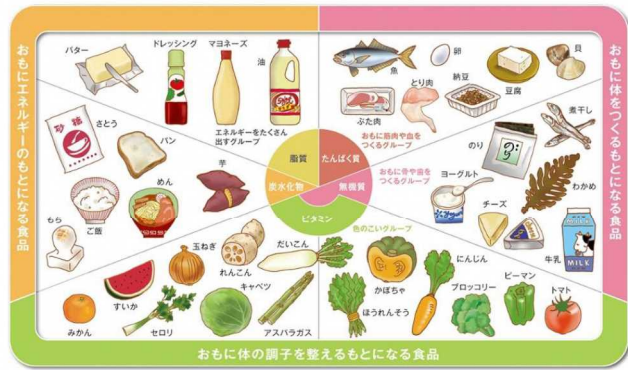


しょくいくだより

令和5年5月
京田辺市学校給食委員会

食べ物の3つの仲間と五大栄養素

食べ物は、からだの中ではたらしによって3つの仲間に分けられます。おもに血や肉のもとになる食品は「赤」、おもに熱や力のもとになる食品は「黄」、おもにからだの調子をととのえるものになる食品は「緑」の仲間です。また食べ物には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンという栄養素が含まれており、この5つをあわせて「五大栄養素」といいます。



栄養のバランスがよい食事とは？

主食・主菜・副菜がそろった食事は、赤・黄・緑の3色の仲間の食べ物が入りやすくなるので、栄養のバランスがよいと言われています。毎日の給食も主食・主菜・副菜を基本に考えています。おうちの食事でも主食・主菜・副菜がそろっているかみてみましょう。

<副菜>

野菜やきのこ類などを使ったおかず。おもに、からだの調子をととのえるものになる。



<主食>

ごはん、パン、めんなど。おもに、熱や力のもとになる。



<主菜>

肉、魚、卵、大豆製品などを使ったおかず。おもに、血や肉のもとになる。



塩の大切な話 その①

ナトさん



ねえ、博士！最近、「減塩しよう」ってよく聞くけど、塩って、体に悪いの？

エンはかせ



いやいや、塩はヒトの体の中で大切な働きをしているんだよ。だから塩がないと、生きていけないんだよ。

リウムさん



えっ？じゃあ、「減塩」ってどういう意味があるの？

エンはかせ



「減塩」という言葉は、「塩をとりすぎているから、とりすぎないようにしましょう」という意味じゃ。では、小学生の君たちにとって、健康によい塩の量は、どのくらいじゃと思う？クイズで考えてみるのじゃ！

食育×クイズ レッツ！ しょくいクイズ

人間にとって「塩」は欠かせないものですが、日本人は、塩をとりすぎているという調査結果(厚生労働省)が出ていて、生活習慣病になりやすくなるといわれています。小学生にとって、健康によい塩の量は、一日どのくらいでしょうか。

- ① 18g(小さじ3杯分)
- ② 12g(小さじ2杯分)
- ③ 6g(小さじ1杯分)



©2023 京田辺市学校給食委員会

エンはかせ



「塩のたいせつな話 その②」は7月号じゃ。