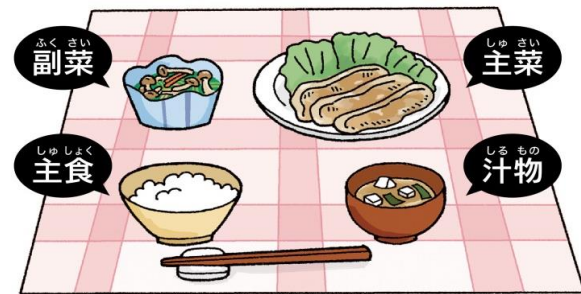


# ペロリ! 第7号

## 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、難しいことではありません。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整います。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。



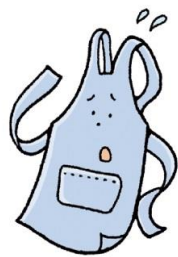
- 主食：米、パン、麺などから選ぶ。
- 主菜：肉、魚、卵、豆、豆製品から選ぶ。
- 副菜：野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物：みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

献立をたてる時は、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。



### 献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。



**栄養バランスのよい弁当の詰め方**

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いわれています。

## 知っていますか? 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



## 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	<b>3群</b> 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	<b>6群</b> 油脂 脂質を多く含む食品

