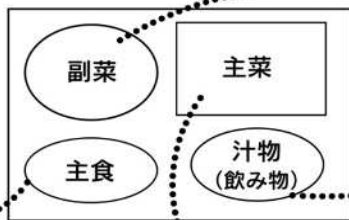


食事と健康の関係を考えよう

食品に含まれる栄養素はそれぞれに違った働きをもっています。さまざまな種類の食品を摂取することで、違う種類の栄養素が体内で組み合わせたり健康な体を保つように働きます。そのため、食品の種類が少なかったり、偏った食事をしていると足りない栄養素がでてきてしまうだけではなく、せっかく摂取した栄養素も相互作用を受けられなくなってしまいます。食品が持つさまざまな力を十分に発揮させるためにもバランスのよい食事を心がけましょう。

献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



野菜料理・果物など

ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子をととのえる役割があります。

みそ汁・スープ・牛乳など

水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

ごはん・パン・めんなど

炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

魚介料理・肉料理・卵料理など

おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いため、とりすぎには注意しましょう。

献立の立て方

- ①まず主食を決める → ②主食に合う主菜を決める → ③副菜や汁物を決める

栄養の偏りに要注意!



毎日主菜が2品以上並んでいる人は、エネルギーのとりすぎが気になります。副菜をきちんととってバランスよくしましょう。

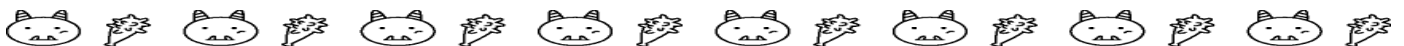
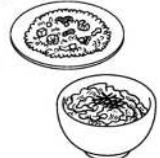


ダイエットのため、サラダなどの副菜ばかりとっている人は、エネルギー不足です。主食・主菜をしっかりとりましょう。



ワンディッシュでもOK!?

チャーハンや親子丼など、1つの皿ですんでしまう料理の場合、副菜を忘れてしまいがち。必ず副菜を加えましょう。



豆を食べよう!

2月3日は節分です。節分では、炒った大豆を「鬼は外福は内」というかけ声と共にまき自分の年の数だけ食べて無病息災を願います。節分の行事にも使われる豆ですが栄養が豊富でさまざまな種類のものがあります。給食でも和食だけではなく、カレー、スパゲッティのソース、ケーキ等にも使用し、豆を少しでも多く摂取できるように工夫しています。

主な栄養

炭水化物、たんぱく質が豊富。カルシウム、食物繊維、ビタミンB1、カリウムがバランス良く含まれています。

主な種類

・大豆
たんぱく質、脂質が豊富で「畑の肉」と呼ばれます。豆腐、納豆、みそ、醤油などに加工されます。

・ささげ・あずき
赤飯や砂糖と煮てあん加工したりします。もやしや春雨の原料になる緑豆も同じ仲間です。

・えんどう
青・赤・白などの種類があり、日本では青えんどうがよく作られています。グリーンピースは熟す前に収穫したもので、缶詰や冷凍品に加工されます。

