

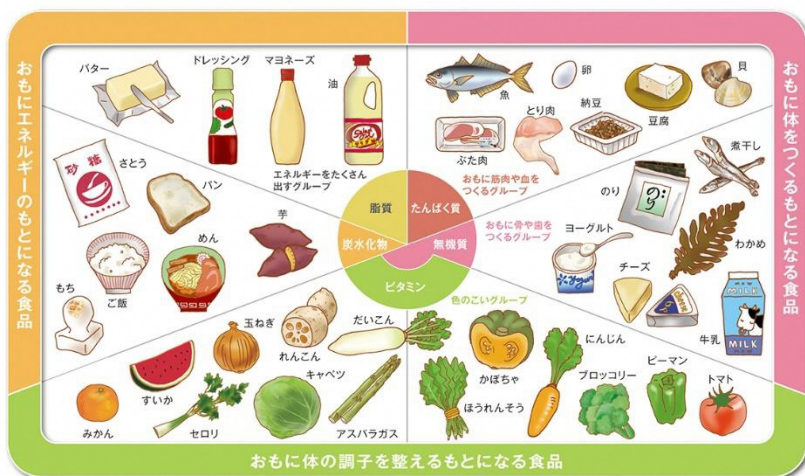
しょくいくだより

令和5年5月

京田辺市学校給食委員会

食べ物た ものの3つの仲間なか まと五大栄養素ご だい え い よ う そ

食べ物た ものは、からだの中なかでのたらしきによって3つの仲間なか まにわけられます。おもに血ちや肉にくのもとになる食品は「赤」、おもに熱ねつや力ちからのもとになる食品は「黄」、おもにからだの調子しよくしをととのえるもとになる食品は「緑」の仲間です。また食べ物た ものには、炭水化物たんすいかぶつ、脂質ししつ、たんぱく質たんぱくしつ、無機質むきしつ、ビタミンびたみんという栄養素えいようそが含まれており、この5つをあわせて「五大栄養素ご だい え い よ う そ」といいます。



えいよう 栄養えいようのバランスがよい食事しょくじとは？

主食・主菜・副菜ふくさいがそろった食事しょくじは、赤・黄・緑の3色の仲間なか まの食べ物た ものがそろいやすくなるので、栄養えいようのバランスがよいといわれています。毎日の給食も主食・主菜・副菜を基本に考えています。おうちの食事しょくじも主食・主菜・副菜がそろっているかみてみましょう。

<副菜>

野菜やさいやきのこ類るいなどを使ったおかずおかず。おもに、からだの調子しよくしをととのえるもとになる。



<主食>

ごはん、パン、めんなど。
おもに、熱ねつや力ちからのもとになる。

<主菜>

肉にく、魚さかな、卵たまご、大豆製品だいずせいひんなどを使ったおかずおかず。おもに、血ちや肉にくのもとになる。



しお たいせつ はなし 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じゃよ。だから塩がないと、生きていけないんじゃ。

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) 



【正解】③ 6g (小さじ1杯分)

エンはかせ



「塩のたいせつな話 その②」は7月号じゃ。