

今月の食育講話 バランスの良い食事を考えよう！！

太陽が眩しい夏が来ました！そして、待ちに待った夏休みが段々と近づいてきましたね。皆さん身体の調子はいかがでしょう。1学期は新しい環境で、緊張が続いたと思います。その中でも、元気いっぱいな人もいれば、少々お疲れ気味の人や体調不良の人もいます。

中学生の今は“成長期”であり、食事が身体の発達にとっても影響が大きい時期です。健康な身体の成長のために、改めて「バランスの良い食事」について考えてみましょう！

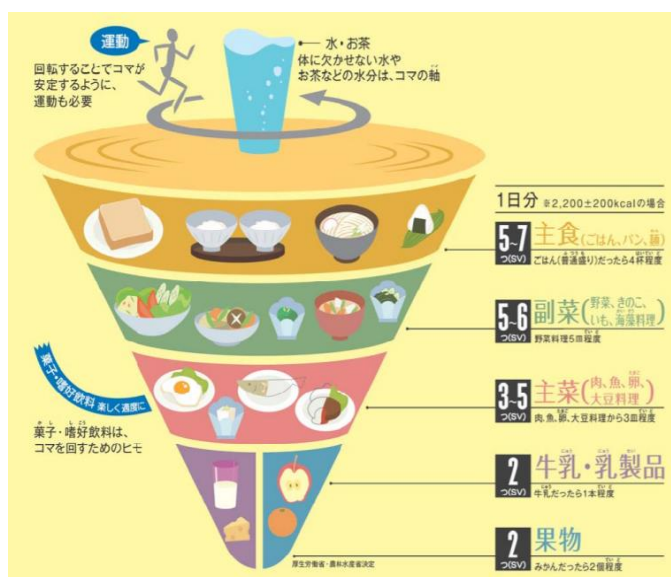
「バランスがとれている」って、どういうこと？

「バランスの良い食事がとれている」というのは、“摂るべき栄養素”を“必要な分だけ摂れている”ということです。

必要な分が摂れていない場合、また、必要以上に摂りすぎてしまっている場合などは、バランスが悪いと言えます。

右の図にあるような「食事バランスガイド」とは、「1日に『何を』『どれだけ』食べたら良いか」を、コマをモチーフにしたイラストで示したものです。

バランスよく食べて運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。コマをうまく回すために、できることは何でしょうか？



自分でできることは何だろう？

「3色」を揃える！！

理想のバランスをとる簡単なコツとして、まず、食卓（お弁当）に3色の食材を揃えるようにしてみましょう！

- ・ごはん、パン、麺類などの主食となる、糖質中心の「■黄」（熱や力となる）
 - ・肉、魚、卵、大豆などメインのおかずとなる、たんぱく質中心の「■赤」（血や肉や骨となる）
 - ・野菜、きのこ、海藻などの副菜となる「■緑」（体の調子を整える）
- と覚えましょう！

自分の食べ方の偏りを発見する！

実は主食、主菜、副菜を揃えることを意識しても、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素を満たすことは難しい場合があります。皆さんは、どうですか？

＜例＞・ごはん、パン、麺など炭水化物が特に好き

・間食（お菓子類）をやめられない

・主菜はいつもボリューム満点・満腹になるまで食べる

・好き嫌いが多い

・いつも食べるメニューが決まっている

このように、各料理の量が偏っていたり、食材のバリエーションが少ないことで、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素に偏りが出やすくなると考えられます。

自分の食べ方の特徴を発見し、整えるよう意識をしてみましょう！

今月のお弁当の日は

7月14日（金）

入港日：13日（木）