



明けましておめでとうございます。2024年がスタートしました！皆さんの新年の目標は、何でしょうか。どんな目標においてもその達成には、心身の健康が不可欠です。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、様々なことに挑戦できると良いですね。本年も、どうぞよろしくお願いいたします。

給食大解剖！～給食の栄養バランスを見てみよう～

栄養バランスのよい給食

いろいろな食材を使った、おいしくて栄養のバランスがよい給食は、成長期にあるみなさんの成長を支えています。

12月20日の給食を大解剖！

- ・ごはん ・牛乳
- ・照り焼きハンバーグ
- ・おかか和え
- ・まごわやさしいみそ汁



料理区分：主食/主菜/副菜/牛乳・乳製品

- 主 食：炭水化物を多く含む料理・・・ごはん
 主 菜：たんぱく質を多く含む料理・・・照り焼きハンバーグ
 副 菜：ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む料理・・・おかか和え、まごわやさしいみそ汁
 牛乳・乳製品：カルシウムを多く含む料理・・・牛乳

食品の働き：3つの食品グループ

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
20 (水)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	/牛乳			660
	照り焼きハンバーグ		◇照り焼きハンバーグ			1.9
	おかか和え		かつお節	こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ	784
	まごわやさしいみそ汁	じゃがいも ごま	◇焼竹輪 わかめ 油あげ みそ	だいこん にんじん ほうれんそう ごぼう 干しいたけ ながねぎ	かつお節 こんぶだし	2.1

黄 主にエネルギーのもとになる食品（炭水化物・脂質）・・・ごはん、じゃがいも、ごま

赤 主に体をつくるもとになる食品（たんぱく質・無機質）・・・牛乳、ハンバーグ、かつお節、焼きちくわ、わかめ、油揚げ、みそ

緑 主に体の調子をととのえるもとになる食品（ビタミン）・・・小松菜、キャベツ、にんじん、大根、ごぼう、ほうれん草、干し椎茸、長ねぎ

食品群：6つの基礎食品群

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
20 (水)	ごはん(潮来産)/牛乳	ごはん	牛乳			660
	照り焼きハンバーグ		◇照り焼きハンバーグ			1.9
	おかか和え		かつお節	こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ	784
	まごわやさしいみそ汁	じゃがいも ごま	◇焼竹輪 わかめ 油あげ みそ	だいこん にんじん ほうれんそう ごぼう 干しいたけ ながねぎ	かつお節 こんぶだし	2.1

第1群 魚・肉・卵・豆・豆製品（たんぱく質）・・・ハンバーグ、かつお節、焼きちくわ、油揚げ、みそ

第2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻（無機質）・・・牛乳、わかめ

第3群 緑黄色野菜（ビタミンA）・・・小松菜、にんじん、ほうれん草

第4群 その他の野菜・果物（ビタミンC）・・・キャベツ、大根、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸

第5群 米・パン・麺・芋・砂糖（炭水化物）・・・ごはん、じゃがいも

第6群 油 脂 （ 脂 質 ）・・・ごま

間食はおやつじゃない!? 間食を攻略して栄養バランスを整える

間食のすすめ

「間食攻略」の三箇条!

- 一、「おやつ」とは位置づけが違ふことを理解する。
- 一、一日に食べる総量は変えない。
- 一、ライフスタイルに合わせて取り入れる。

そもそも**間食**とは... 1日3食以外に食べるもの!

厚生労働省では、朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物とされています。

おやつ=心の栄養剤
という位置づけの「おやつ」はお菓子を示すことが多く、「間食」とは別物です!



◎間食の役割

- ・食事だけでは摂取しきれない栄養素を補う。
- ・気分転換、生活にうるおいを与える。

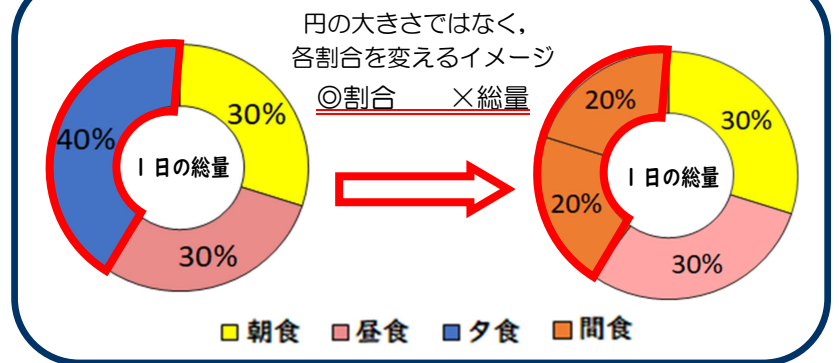
「1日3食=正しい食事」とは限りません

ライフスタイルの多様化に加えて、中学生から高校生は生活習慣が大きく変わる時期でもあります。

寝ている以外の時間で、食事との間が約6時間以上あくと、エネルギー不足により脳や体の機能が低下したり、次の食事で食べ過ぎたりすることに繋がる可能性があります。

間食を上手に取り入れて、**定期的に、エネルギーや栄養素をチャージしよう!**

1日に食べる総量=100%として調整した例



ライフスタイルや自分の食課題に合わせて間食を取り入れよう!

1

部活や習い事で夕食が遅くなる

【課題】

昼食と夕食の間があく

間食で解決!

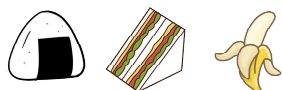
- ・昼食と夕食の間に主食を食べる
- ・夕食の主食を減らす

エネルギー源となる炭水化物を間食としてとることで、集中力やスタミナ切れになることなく、活動できます。さらに、遅い時間に食べる夕食での食べ過ぎも防げます。

寝ている間は胃腸の動きが低下し、翌朝に食欲がわからない悪循環になるので、**夕食の量を減らす**ことがポイントです。

おすすめメニュー

手軽に食べられる!



2

給食がない日は簡単なもので昼食を済ませる

【課題】

給食の栄養バランスを家で再現するのが大変!

間食で解決!

- ・不足しやすい栄養素(カルシウム、鉄、食物繊維、ビタミン類)を多く含むものを食べる

給食は、普段の食事では不足しやすい栄養素が多く(1日に必要な量の1/3以上)とれるように、献立が作られています。栄養バランスが整った食事を毎回考えるのは大変なので、**間食で不足を補いましょう。牛乳・乳製品、果物、野菜ジュース**などを積極的に!

おすすめメニュー

調理せずに食べられる!

