

Let's eat!! 6月号



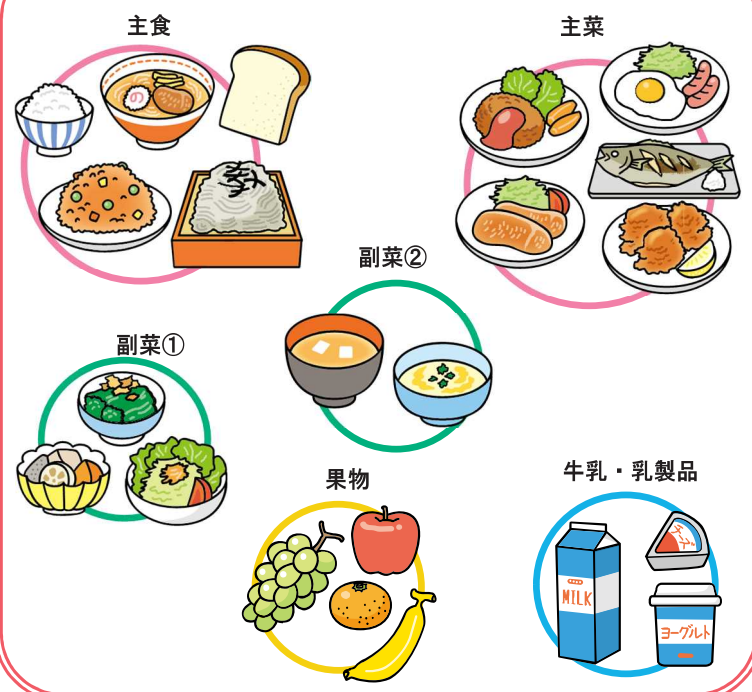
1日に何を食べればいいの？

私たちは、生命を維持し、生活・活動するために必要なエネルギーや栄養素を『食事』として摂取しています。なぜ、人は毎日バランスよくたべなければならないのでしょうか。それは十分な化学反応をさせるためです。それでは中学生は1日に何をどのくらい食べたらよいでしょうか。

中学生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るためにも、必要な食品をとることが重要です。しかし、これからの食品を1食でまとめて食べることは難しいことから、1日3食で食べることが適切です。3食のそれぞれの食事で、主食・主菜・副菜・牛乳・乳製品・果物を組み合わせると、必要なエネルギーや栄養素がとりやすくなります。

学校給食の献立も、一般的には、主食+主菜+副菜+副菜(汁物)+牛乳+(果物)を組み合わせで作られており、1食の望ましい食事の見本となっています。献立によっては、カレーライスは主食・主菜・副菜を、クリームシチューは主菜・副菜・牛乳・乳製品を兼ねています。つまり、食事の中で主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物が入っていることが重要です。

〈イラスト①〉 主食・主菜・副菜・牛乳・乳製品・果物の例



〈中学校給食の献立例〉



〈イラスト②〉 中学生が1日に必要なエネルギーや栄養素をとるための食品



やってみよう！

〈イラスト①〉を参考に、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の組み合わせを考えて下の表に、〈イラスト②〉の食品を、1日にどのように食べるか、料理と食品を書いてみましょう。学校給食の献立や家庭科の学習を参考にしましょう。(例:朝食・昼食・夕食などの料理と食品)

時間			
料理			
食品			