

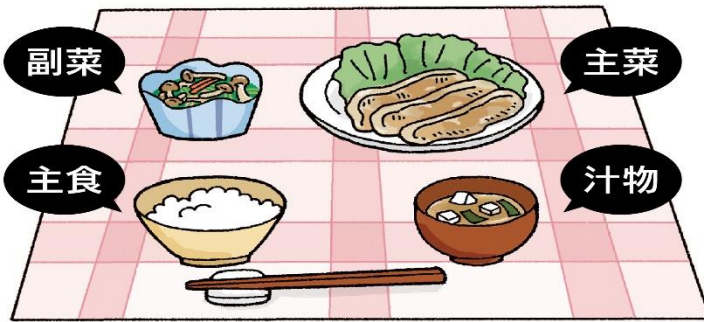
かんざき給食だより

神崎市学校給食共同調理場

2022. 10. 3

10月号 (No. 7)

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

コンビニで選ぶ食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。



栄養バランスを考えよう

主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

食品表示をチェックしよう

栄養成分表示:
 エネルギー……
 たんぱく質……
 脂 質……
 炭水化物……
 食塩相当量……

食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ