

# しょくいく 食育だより (春号) はるごう

令和2年5月7日(木)発行

荒島小学校保健室



5月になり、過ごしやすい日が増えてきましたね。これから夏に向けて気温も高くなり、疲れやストレスが出てきやすい時期になります。

毎日を元気に過ごすための3つのポイントは「適度な運動」「バランスの良い食事」「十分な睡眠」です。今回は、「バランスの良い食事」についてお話しします。

## 「バランスの良い食事」とは？



食品はそれぞれ、含まれている栄養素がちがいます。さらに、その栄養素はそれぞれ、働きもちがいます。荒島小学校の昇降口にも、給食黒板がありますね。その日の給食の食材を、プロジェクト委員会さんが3つのグループに分けているのを見たことがある人も多いのではないのでしょうか？

食品は、主な栄養素の働きで大きく3つのグループに分けられます。

グループ	赤	黄	緑
働き	血や肉をつくる	力や体温になる	体の調子を整える
食品	魚・肉・卵・乳製品・豆製品など	米・パン・めん・砂糖・油脂・いも類など	野菜・くだもの・きのこなど
主な栄養素	たんぱく質	糖質・脂質	無機質・ビタミン

毎日元気に過ごすためには、「血や肉をつくる」「力や体温になる」「体の調子を整える」という3つの働きがそろっていることが大切になります。これが、バランスの良い食事につながります。

「毎日3食、3色をしっかりと食べよう！」という考えは、1952年ごろから始まったそうです。食品を3色にグループ分けするという習慣は古くからあり、今の基本的な食生活にも通じています。



うらもあります。

## えいよう 栄養バランス大切に

栄養バランスの良い食事を作るヒントとして、語呂合わせで「さわやかダイエット」という言葉があるようなので、紹介したいと思います。

③ さ かな



④ わ しよく



⑤ や さい



⑥ か いそう



⑦ だ し・大豆製品

イ  
エ  
ッ  
ト



(参考資料)

東京家政学院大・原光彦教授提唱

暑い時期になる前から、食事にも気を付けて、健康な体づくりを自指しましょう！

