

# 7 健康と安全（栄養バランスのとれた食事）

## ◇ 栄養バランスのとれた食事

栄養バランスのとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させることができます。

### 食品の働き

食品は、その中に含まれる栄養素の体内での主な働きにより3つのグループに分けられます。

食べ物はいろいろな食品でできています。その食品には、体に必要な栄養素が含まれていますが、1つの食品だけで必要な量をとることはできません。このため、いろいろな食品を組み合わせ合わせて食べるのが大切です。



#### 主に

#### エネルギーのもとになる



#### 主に体をつくるもとになる



#### 主に体の調子を整えるもとになる



### 副菜

野菜やきのこ、いもや海藻類(主に体の調子を整えるもとになる食品)などを多く使ったおかず



### 主菜

肉や魚、たまごや大豆(主に体をつくるもとになる食品)などを多く使ったおかず

### 料理の組合せ

学校給食の献立は、主食、主菜、副菜(汁物を含む)がそろっています。3つをそろえると栄養のバランスがよくなります。

### 主食

ごはんやパン、めん類(主にエネルギーのもとになる食品)

「学校給食献立」を参考に、主食、主菜、副菜を組み合わせると栄養バランスのよい食事！

## 教えて！Q&A

Q 栄養バランスのよい食事とするにはどうすればよいでしょう？

A 食品の体内での主な働きによる3つのグループ(①主にエネルギーのもとになるもの、②主に体をつくるもとになるもの、③主に体の調子を整えるもとになるもの)を組み合わせることで、栄養のバランスのよい食事になります。「主食、主菜、副菜(汁物を含む)」の3つがそろうことで、①、②、③がそろい、栄養のバランスがとりやすくなります。

〔たのしい食事つながる食育 文部科学省 より〕