



# 試すっ子

学校教育目標「試す人になろう」 No.3

## 毎日の食生活を見直すと・・・ その2

### ～ バランスのとれた食事の基本型 ～

校長 中野 主税

前号で「ミネラルのとれる食事」の大切さについて、話をさせていただきました。そこで、今回は、「栄養バランスのとれた食事」について書かせていただきます。

次の視点から、毎日の食事を振り返ってみてください。

#### 【ステップ1】 栄養の3つの色の食品がそろっていますか？

→ 黄色の食品 + 赤色の食品 + 緑色の食品

黄色の食品・・・ごはん、パン、めん など

赤色の食品・・・肉、魚、卵、大豆（大豆製品）、牛乳（乳製品）、海藻 など

緑色の食品・・・野菜、きのこ、くだもの など

#### 【ステップ2】 主食、主菜、副菜、汁ものがそろっていますか？

主食・・・ごはん、パン、めん など

主菜・・・肉、魚、卵など、主に赤色の食品を使った料理

副菜・・・野菜やきのこなど、主に緑色の食品を使った料理

汁もの・・・みそ汁やすまし汁など

（汁ものは具たくさんにすれば副菜とも兼ねられる）

#### 【ステップ3】 ステップ2に、牛乳（乳製品）やくだものがそろっていますか？

ステップ3は、「栄養フルコース型の食事」で、スポーツ選手の食事の基本型であり、成長期の子供の理想的な食事の型です。ミネラルやビタミンも豊富に摂取できます。

「栄養バランスのとれた食事の基本型」を意識することで、日頃不足しがちな栄養素（ビタミンやミネラル等）も無理なく摂取することができます。できる段階から見直し、ステップ3を目指しましょう。

人間の体は、食べ物からできています。特に、将来の子供の土台を作る大切な成長期だからこそ、重く受け止めて手を掛けていただければと思います。その意識が、御家族全員の将来の健康、しあわせにつながるものと考えています。

本校には、栄養教諭が2名います。食事や栄養バランスなどについての御相談があれば、いつでも連絡してください。

今後も、子供たちの心と体の健全な育成につきまして、保護者や地域の皆様の御理解と御支援をよろしく申し上げます。