



食育ひろば



ご入学・ご進級おめでとうございます。学校でも、ごはんをたくさん食べて元気に大きく育つ一年であってほしいと思います。今年度も食にまつわる様々なテーマを取り上げながら、子どもだけではなく、子どもの食に大きく影響を与える大人の食についても考えていきたいと思っています。

「バランスのよい栄養」とは？

栄養素は大きく分けて、5つ。どれも、からだの成長や健康の維持には、かかせないものです。

①たんぱく質

＜主な働き＞

からだの組織をつくる

＜多く含む食品＞

肉・魚・卵・大豆製品など

不足すると成長障害のおそれあり。

動物性と植物性をバランスよく！



②脂質

＜主な働き＞

からだを動かすエネルギーになる

神経組織・細胞膜・ホルモンなどの構成成分となる

＜多く含む食品＞

バター・植物油・魚油・肉の脂身など

不足すると皮膚がかさついたり、脂溶性のビタミンAやE等の吸収が悪くなったりする。



③炭水化物

＜主な働き＞

脳やからだを動かすエネルギーになる

＜多く含む食品＞

ごはん・パン・麺・いも・砂糖など

不足すると疲労感や集中力の減少につながる。

運動にも勉強にも必要な栄養素。



五大栄養素以外にからだに必要なものとして「水と食物繊維」がありますよ。



私たちに必要な
五大栄養素

④ビタミン

＜主な働き＞

からだの機能を維持する他の栄養素がきちんと働くための手助けをする。

＜多く含む食品＞

野菜・果物・レバーなど

からだの中ではほとんど作られず、水溶性のビタミンB群やCは、からだに貯めておくことができないため、毎日とる必要がある。



⑤ミネラル(無機質)

＜主な働き＞

骨や歯などからだの組織をつくる
からだの機能を調節、維持する。

＜多く含む食品＞

海藻・牛乳・乳製品・小魚など

からだの中では作られないため、毎日とる必要がある。特に不足しやすいのは、カルシウムと鉄。ナトリウム(食塩)のとり過ぎには注意。



これらの5つの栄養素は、単体ではなく、一緒にとることで、力を発揮するものがほとんどです。日頃から、5つの栄養素を意識して献立を考えたり、食事をしたりしましょう。