



食育だより

令和7年度3月

鹿屋市立北部学校給食センター

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間みなさんの食生活はいかがでしたか？食事と体の健康は密接に結びついています。健康によい食事を意識した生活ができるようになりますようにしましょう。

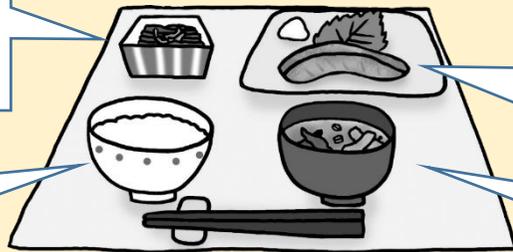
『6つの基礎食品群』は同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループに分けたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスがとれた食事になります。

1群	2群	3群	4群	5群	6群
肉、魚 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米、パン、めん いも、砂糖	油脂
多く含まれる栄養素					
たんぱく質	無機質 (特にカルシウム)	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質

主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事が献立の基本です。多くの食品を使った献立にすると、いろいろな栄養素をとることができます。

副菜はバランスを考えて、海藻類や種実類・豆類・乳製品など不足しがちな食品を取り入れて作ります。

主食はごはんやパンなどを5群から選びます。



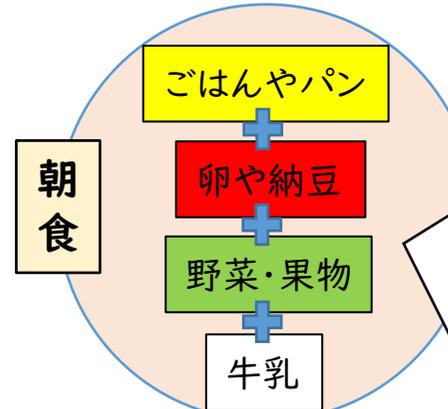
主菜は肉・魚・卵・豆腐などを1群から選びます。3群・4群から野菜を取り入れて作ることもできます。

汁物も副菜の1つです。3群・4群の野菜を使うことができます。

春休みの食事は・・・

- ①朝・昼・夕、3食食べる。
- ②牛乳を1日1本は飲む。
- ③毎食野菜を食べる。
- ④不足しがちな食品を意識して食べる。

春休みに朝食を自分でつくってみよう



こんな組合せにすると、栄養のバランスがとれた朝食になります！

『たまごとし』ならかんたん！

〈材料〉

1. 卵 (1人あたり1コ)
2. ハム・ベーコン・ウィンナーなど
3. 家にある野菜 → ざく切りにする (キャベツや小松菜など、葉物野菜はキッチンばさみでざくざく切ってもOK!)

〈作り方〉

★油でまず2を炒めた後、3を入れて炒めたら、塩・こしょう、コンソメなどで味付けする。最後に溶き卵を回し入れる。

