

さわやかな風と新緑がまぶしい季節となりました。
学校が再開したら元気な学校生活を送ることができるよう、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

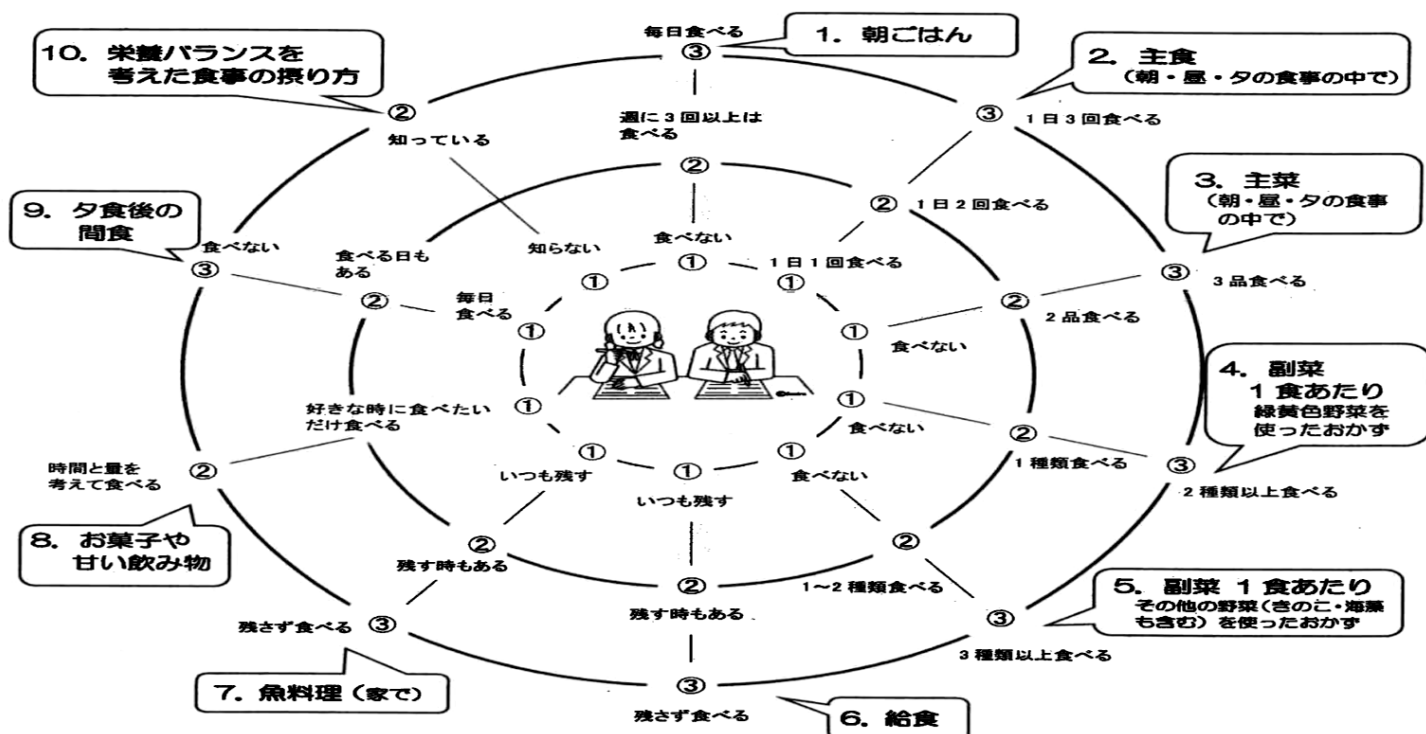
塩竈市の「食生活チェックシート」を使って、自分の食生活を見直してみましょう。
チェック項目がすべて③にあてはまるのが理想的です。望ましい食生活と生活リズムで、心とからだの健康を保ちましょう。このチェックシートは年代別に作成してあります。他の年代のチェックシートが欲しい方は、学校の栄養士までお問い合わせください。ご家族みなさんでチェックしてみてもいいかもしれません。

塩竈 食生活チェックシート (中1~中3)



氏名 _____ (_____ 年 _____ 組) 実施日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

当てはまる番号に丸をつけましょう。つけたら隣どうしを線でつないでみましょう。
一番外側の円に近いほど、よい生活習慣です。へこんだところを見なおしてみましょう。



主食・主菜・副菜って?

	食べ物	働き
主食	ごはん、パン、麺など	体のエネルギーのもとになる栄養素がたくさん入っているよ。
主菜	肉、魚、卵、大豆製品(豆腐や納豆)など	血や筋肉、骨、歯を作る栄養素がたくさん入っているよ。
副菜	野菜、果物、きのこ、海藻 など	体の調子をととのえてくれる栄養素がたくさん入っているよ。

栄養のバランスを考えた食事とは、
主食・主菜・副菜をそろえた食事のことです。
学校給食をもとに考えてみるとわかりやすいよ。
三食しっかり、バランスよく食べられると、
とてもいいね。



気づいたこと

献立作りのポイント

学校給食では、栄養のバランスを考慮した献立を作成しています。そこで、栄養バランスを考慮した献立作りのポイントをご紹介します。

中学生の食事の中で特に意識してほしい栄養素は、「鉄・カルシウム」です。この2つは意識しないと摂取しにくい栄養素です。学校給食では、鉄は1日の食事での摂取すべき量の40%程度、カルシウムは50%程度を給食から摂取できるように計算しています。ご家庭では「鉄・カルシウム」を意識しつつ、その他はいつもの食事作りでバランスがよくなると思います!

鉄を多く含む食品・・・レバー、かつお、まぐろ、あさり、ひじき、小松菜、納豆、厚揚げ
カルシウムを多く含む食品・・・牛乳、ヨーグルト、切り干し大根、小魚、豆腐、小松菜、納豆、厚揚げ
小松菜、納豆、厚揚げは鉄とカルシウムの両方を摂取できる優れた食品です♪

特に、牛乳はカルシウムの吸収率が高いので、毎日200ml飲むようにしましょう。

