

# 給食だより

2015

## 3月

三島市教育研究会  
学校給食班

家の人と読んでください

3月の栄養目標 バランスよくなんでも食べよう

### 今日はなにを食べましたか？

人の体は食べたものからつくられ、脳や筋肉、内臓などからだの部位は、そのさまざまな栄養の力ではたらいています。1食1食の積み重ねによって自分の体がつくられ、明日の自分へとつながっていくのです。

近年、日本人の食事は変化し、体つきも大きくなりました。



#### ○食べるものの変化○

ごはんが減り、油脂の摂取が増えました。長い間、ごはんを主食におかずを組み合わせる食生活を送ってきましたが、近年は世界のいろいろな食材や調理法を取り入れ、組み合わせの形式にもこだわらなくなってきました。

#### ○食べ方の変化○

1人で食事をする「孤食」や、家族が同じ食卓にいても思い思いに異なったものを口にする「個食」も見られます。こうした「好きなものだけ、食べたいときだけ食べる」という形は、偏食を招きやすく、栄養バランスを崩しやすいです。

#### ○食べる場所の変化○

外食が増え、弁当や惣菜など、調理済み食品を持ち帰って食べる「中食」も増えました。家庭料理を囲む機会が減り、「家庭の味」の伝承が難しくなっています。



昔と今を比べると、体つきは大きくなりましたが、ちょっと心配な問題が生じています。「人はなぜ食べるのか」ということをしっかり考え、食を大切に生活を送ってほしいです。

### 栄養バランスをチェックしてみよう！

食べ物は、体内でのおもなはたらきによって、3つに分けることができます。健康をたもつためには、この中からバランスよく、いろいろな食品をとることが大切です。ダイエットをしたり、好きなものばかり食べたりすると偏りが出て、必要な栄養素がとれなくなるので気をつけましょう。



おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品

食事を作るときや、外食や中食で料理を選ぶときには、3つのはたらきをもつ食品がすべてふくまれるように選ぶと、栄養のバランスのとれた食事になります。

#### ● 献立紹介 さばのカレーチーズ焼き ●

〈材料 4人分〉

- さば切り身 60g×4人分
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- 酒 大さじ3
- カレー粉 小さじ1
- 粉チーズ 大さじ2

〈作り方〉

- ①さばに、塩、こしょう、酒、カレー粉で下味をつける。
- ②粉チーズを振って、オーブンで焼く。

