

# 食育だより



令和4年度 8月号

男鹿市立小中学校  
南部共同調理場

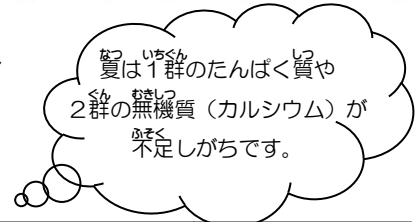
## 夏休み中も栄養バランスを考えた食事を

暑い夏がやってきました。夏休みはどのように過ごす予定でしょうか。  
夏休みを楽しく過ごすためには、健康が大事ですね。規則正しい生活と  
栄養バランスの整った食事で体の調子を整えましょう。



## 夏バテ予防の食事 ~1~6群の食品を揃えよう!~

多く含む栄養素から、食品を6つのグループに分けています。  
各グループから偏り無く選ぶと栄養バランスがよくなります。



1群	2群	3群	4群	5群	6群
<p>肉・魚・卵・大豆 大豆製品など</p>	<p>牛乳・乳製品 小魚・海藻など</p>	<p>色の濃い野菜</p>	<p>その他の野菜 薬物</p>	<p>穀類・芋類 砂糖・菓子類</p>	<p>油類</p>
<p>たんぱく質</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>血や筋肉、骨をつくるもとになる</li> </ul>	<p>無機質</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>骨や歯をつくるもとになる</li> <li>体の各機能を調節する</li> </ul>	<p>カロテン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体の調子を整える</li> <li>皮ふや粘膜を保護する</li> </ul>	<p>ビタミンC</p>	<p>炭水化物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギーのもとになる</li> </ul>	<p>脂質</p>



## チェックしてみませんか わが家の食事

	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
あさ							点/6点
ひる							点/6点
ばん							点/6点
計	/3回	/3回	/3回	/3回	/3回	/3回	点/18点



- ①食べた食品が1~6群のうち、どのグループがチェックしましょう!
- ②毎食6点満点で、1日の合計点を出してみましょう。
- ③登場回数のないグループがあれば、意識して食べましょう。

