



食育だより

令和6年度

4月号

大阪府教育庁

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲きほこる中、新年度が始まります。新しい環境に慣れるまでは、緊張や不安で疲れを感じることもあるかもしれませんが、日々の生活を充実したものにすることは、何より健康であることが大切です。食事はその大事な基礎になります。栄養バランスのとれた食事を心がけ、元氣な毎日を送りましょう。

食事の栄養バランスを整えるためには…

私たちの体は食べたものに含まれる栄養素からつくられています。そのため、好きなものばかりの偏った食事をしては、栄養バランスは崩れます。下の3つのグループの食品がそろうように、日常の食事では色々な食品を組み合わせて食べましょう。



主に体をつくる食品

さかな 魚・小魚
にく 肉
たまご 卵
まめ 豆・豆製品
牛乳 牛乳・乳製品
かいそう 海藻

主にエネルギーになる食品

こめ 米
パン パン
めん 麺
いも 芋
砂糖 砂糖
ゆし 油脂
菓子類 菓子類

主に体の調子を整える食品

野菜 野菜
きのこ きのこ
くだもの 果物

意識してほしい栄養素“カルシウム”

カルシウムは様々な食品から摂取することができますが、含まれている量と吸収率を考えると牛乳が1番です。吸収率の高い牛乳からさらにカルシウムの吸収をよくする存在がビタミンDという栄養素。キノコ類や魚に多く含まれ、一緒に食べることによって、さらなるカルシウム貯金が可能になります!!

カルシウムの吸収率



牛乳 約40%

小魚 約33%

野菜 約19%

