



食育通信～6年生号～

家庭科の時間に1食分の献立について学習しました！

食事を作るとき・献立を考えるときに、自分ならこんなことに気をつける、家の方はこんなことに気をつけているということ、みんなで話し合いました。お家の方にも宿題でご協力いただき、ありがとうございました。

また、グループで、たくさんの料理の中から食べたい物を選び、1食分の献立を考えました。楽しみながら好きな料理を選び、主食・主菜・副菜・汁物がそろくと栄養のバランスがよくなることを学びました。

主食 ・ ・ ・ ごはん・パン・めん類など炭水化物の多いもので、

おもにエネルギーのもとになります。



主菜 ・ ・ ・ 魚・肉・たまご・大豆製品などたんぱく質の多いもので、

おかずの中心になり、おもに体をつくるもとになります。



副菜 ・ ・ ・ 野菜・海そうを中心としたもので、足りない栄養素を補い、

おもに体の調子を整えます。



汁物 ・ ・ ・ 足りない栄養素や水分を補います。



しあわ せを呼ぶ♡

栄養バランスクローバー



ぜんぶ は げん き
全部の葉っぱをそろえて元気に！

食事を作るとき・献立を考えるとどんなことに気をつけますか

- ☆たくさんの食材を使い、栄養バランスを考える。野菜を多めに取り入れる。
- ☆塩分にも気をつける。
- ☆好き嫌いをせずに、苦手なものも使う。
- ☆食材の彩り・食べる量を考える。
- ☆賞味期限・消費期限・産地などをみて、新鮮な物を選ぶ。
- ☆旬や地産地消を考える。値段の安い物を選ぶ。
- ☆衛生面に気をつける。(手・食材・器具をきれいに洗う。)
- ☆食材にしっかり火を通す。
- ☆調理方法が重ならないように気をつける。
- ☆食べるみんなのことを考えて、心を込めておいしい物を作る。



どうして好きなものだけ食べてはいけないの??



1つの食べ物には、おもな栄養素以外に何種類もの栄養素が含まれていて、その量や種類などは食べ物によって違います。栄養素は単独で働いているのではなく、他の栄養素と互いに助け合って、体に取り入れられます。だから、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることが大切です。好きなものだけではなく、栄養のバランスを考えて食べることは、健康な体作りにつながります！