

食育だより



献立の基本 「主食・主菜・副菜」が そろっていますか

毎日の食事は、生きていくために欠かせませんが、好きなものばかりの食卓では、栄養の過不足が心配です。まずは、献立の基本（主食・主菜・副菜がそろったもの）を覚え、どのような食事がバランスがよいのか考えてみましょう。

はじめに、食事の中心となる主食を考えます。主食とは、ごはんやパン、めん類などをいい、炭水化物が多く含まれているため、体を動かし脳の働きを活発にするエネルギー源になります。

献立を立てる時のポイント

①主食を決める ②おもなおかずを決める ③足りない食品を補う
おかずや汁物を決める

次に、主なおかずとなる主菜を考えます。主菜は魚介料理や肉料理、卵料理などで主にたんぱく質が含まれています。体をつくる栄養素で、特に成長期には多く必要です。

幸せを呼ぶ♡

栄養バランスクローバー



全部の葉っぱをそろえて元気に！

最後に、足りない栄養や水分を補うため、副菜（野菜料理、果物など）や汁物（みそ汁やスープなど）を考えます。副菜や汁物には、体の調子をととのえるミネラルやビタミンが主に含まれています。

このように献立の基本となる主食・主菜・副菜に汁物を加えると、非常にバランスのよい食事になります。

ところが、子どもたちの食生活では、夜型化がすすみ、夕食がわりにコンビニを利用したり、夜遅く夕食をとるため、朝ごはんが食べられなくなったりと、栄養バランスがくずれがちです。そこでコンビニやファーストフードを利用する場合でも、副菜となる野菜類を選ぶように話をしましょう。また、1食で

十分な栄養がとれない場合は、他の食事で補うことも大切です。いずれにしても子どもたち自身が自分で栄養バランスのよい献立を考えることができるよう、周囲の大人がサポートしていきましょう。

「主食だけ」の朝食になっていませんか？

朝食を食べている人の中には、その内容が「主食だけ」場合があります。朝から元気に活動するためにも、簡単なものでよいので、卵や野菜料理などの主菜や副菜も一緒にとるようにしましょう。

平成21年度 がん検診 健康診断(30～39歳の方)の 対象者調査を実施いたします。

この調査は、町が実施する下記の健康診断の受診の希望を確認させていただくものです。

◎がん検診	胸部検診、胃がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診
◎30代健康診査	30～39歳の方が対象（身体計測、血液検査など）

2月に入りましたら、各世帯に、地区の愛育委員さんが、「平成21年度がん検診・健康診断（30～39歳の方）対象者調査表」をお配りいたします。調査表は、個人情報保護のため封筒に入っています。

一緒にお配りする『ご案内』をご確認のうえ、ご記入いただき、封筒に入れて、愛育委員さんにご提出ください。（町での検診を希望された方には、健診日までに問診票をお配りいたします。）

「自分流 楽しく続ける 健康づくり」 2月1日～7日は生活習慣病予防週間です。