

食育だより



令和6(2024)年3月
寝屋川市立和光小学校

給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。進学・進級してからも健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことを振り返ってみましょう。

進級・進学にむけて

健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

※健康的な食生活をするために国から出された指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事の生活リズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、魚なども組み合わせて。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考え
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を



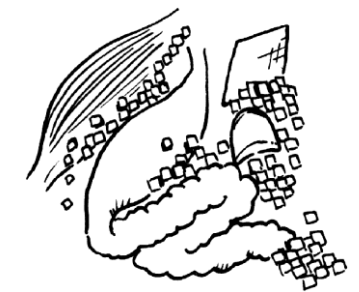
牛乳を飲もう！～牛乳には、こんな栄養がいっぱい！～

カルシウム



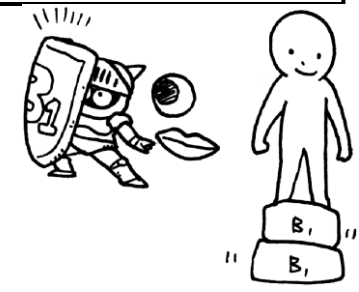
体の中で大切な働きをします。
①骨や歯を丈夫にする。
②イライラをしずめる。

たんぱく質



筋肉や血液・胃・腸などの臓器、皮ふやつめなど、からだのいろいろなところをつくるものになります。

ビタミンB1



目や口の粘膜を守ったり、体が大きくなるためになく

どうしても飲めない人は・・・

子どもでも大人でも、「牛乳はどれも苦手」という人はいます。また、乳製品のアレルギーがあり、飲めない人もいます。そこで、牛乳の主な栄養を、ほかの食品に置き換えたら、どのくらい食べればいいのかを比べてみました。参考にしてみてください。

牛乳1本分のカルシウムをとるためには

- チーズ(33g)
- ヨーグルト(170g)
- ひじき(15g)
- にぼし(9g)
- しらすぼし(39g)

牛乳1本分のたんぱく質をとるためには

- チーズ(26g)
- ヨーグルト(140g)
- 豚肉(30g)
- たまご(25g)
- さば(30g)

牛乳1本分のビタミンB1をとるためには

- チーズ(230g)
- 豚レバー(91g)
- ブロッコリー(148g)
- たまご(64g)
- 納豆(55g)