

給食だより

令和7年10月
滋賀大学教育学部附属中学校

「実りの秋」がやってきました。秋は春に芽を出した植物が自然の恵みによって実を結ぶ季節で、旬の食べ物がたくさんあります。旬のものは、美味しいだけでなく、栄養もたくさん含まれています。秋の味覚を味わいながら、栄養バランスの良い食事をとって、やがて寒くなる冬に向けて、丈夫な身体づくりをはじめましょう。

給食目標：食べ物の働きを知ろう！！

★赤・緑・黄色の食品について知ろう！！

健康な体作りのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。食品にはそれぞれ働きがあり、赤・緑・黄色の3色グループに分けることができます。3色のグループの食品を組み合わせることで、食事のバランスがよくなり、健康を維持できます。

五大栄養素とは：食品に含まれる栄養素のことで、「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「ビタミン」「無機質（ミネラル）」の5つのことをいい、体の中では作れないものが多いため、食事からとる必要があります。

3色食品群とは：栄養素の働きの特徴によって3つのグループに分類したもので、給食の献立表にも取り入れています。

赤：からだをつくるもとになる たんぱく質・無機質（ミネラル）

緑：からだの調子をとのえるもとになる ビタミン・無機質（ミネラル）

黄：エネルギーのもとになる 炭水化物・脂質

6つの基礎食品群

(中学校の家庭科の授業で取り入れられています。)



1群：たんぱく質
筋肉・皮膚・爪・髪の毛などをつくるもとになる

2群：無機質（ミネラル）
体の調子を整えたり、骨や歯の材料になる

3群：カロテン（ビタミンA）
皮膚や粘膜を健康に保つ

4群：ビタミンC
抵抗力を高める

5群：炭水化物
からだを動かすエネルギー源になる

6群：脂質
エネルギーのもとをつくりだす

簡単に栄養バランスを整える方法は？

「まずは”3食3色”」を意識してみてください。3色食品群すべてを含む食事を朝・昼・夜の3回食べましょうという考え方です。主菜・副菜があると3しよくをそろえやすいですよ。もちろん丼、サンドイッチなど1つの料理に盛り込んでも大丈夫！この”3食・3色”をできれば7割を目標にしてみてください。毎日でなくても、1週間のうち5日できれば十分！ストレスをかかえない程度に実践してみてください。もちろん成長により摂取量も変わるので、以前配布した「食事バランスガイド」の給食だよりでもチェックしてみてくださいね。

給食について、ご意見・ご感想があればお寄せください。

★生徒のみなさん・保護者のみなさん、どなたからでも結構です。こちらのご意見は、附属学校給食委員会にて紹介させていただきます。

年 名前