



中学校給食の
栄養士より

けんしょく 健食ニュース

平成30年度
第4号
京都市教育委員会
平成30年8月発行



食生活を良くする合言葉 「まごわやさしい」

まだまだ暑い日が続きますね。季節の変わり目は、頭痛や腹痛がする、体がだるい、イライラする、やる気が出ない…など心身ともに不調を感じることがあります。生活リズムの乱れや体の不調を改善するために、食生活を見直してみましょう。合言葉は「まごわやさしい」です！

まめ・豆製品
を食べよう



ごま を食べよう



わかめ などの
海藻を食べよう



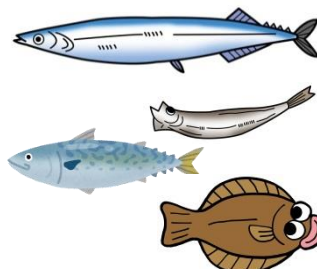
健康的な食生活のため
にとってほしい食材の、
最初の文字を覚えやすく
あらわしたものです。



やさい
を食べよう



さかな
を食べよう



しいたけ などの
きのこを食べよう



いも を食べよう



どれも身近な食材で、日本人の食生活と深く関わってきました。

これらの食材には、不足しがちなビタミン・食物せんい・無機質などが多く含まれています。

身体に必要な栄養素がいっぱいの合言葉「まごわやさしい」を毎日の食事に積極的に取り入れて、残暑を元気に乗り切りましょう。

食育クイズ



「まごわやさしい」のいも類には、食物せんいだけでなく、ビタミン類も豊富です。
肌を強くするビタミンCがもっとも多く含まれているのはどれでしょうか？

- ① ジャがいも ② さつまいも ③ さといも

答え ① ジャがいも いも類にはビタミンCが豊富に含まれています。ジャがいものビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。そのため、効率的にビタミンCをとることができます。毎日の食事に組み合わせて、しっかり食べられるようにしたいですね。