

# バランスのよい食事とは

## ～ 学校給食を参考に～



“バランスよく食べる”がなぜ必要なのでしょう。例えば、筋肉を大きくするために、筋肉の材料であるたんぱく質だけを多く食べても、それを体内で筋肉に作り変えるときに必要なエネルギー（炭水化物）やビタミン、ミネラルが足りないと、たんぱく質は筋肉に変わりません。

例



このように、食べ物にはそれぞれ役割があるので、自分にとって必要な栄養素を、必要な分摂取する = “バランスよく食べる”ことが重要なのです。

バランスのよい食事を、学校給食を参考にしてみましょう。

給食は、主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉や魚をメインとしたおかず）・副菜（野菜をメインとしたおかず）・牛乳などの組合せになっています。

**好きなおかずだけをたくさん食べるのではなく、いろいろな食材からバランスよく栄養をとるようにしましょう！**



### 県内で実施の学校給食メニューをアレンジ

#### 豚キムチ



体づくり、疲労回復に  
オススメレシピ！

#### 【材料】4人分

豚肉…………… 160g  
 サラダ油…………… 適量  
 厚揚げ…………… 120g (中1個)  
 キャベツ…………… 240g (1/5個)  
 キムチ…………… 80g  
 にら…………… 40g (2/5束)  
 こいくちしょうゆ…………… 7g (小1さじ強)  
 砂糖…………… 3g (小さじ1)  
 ※好みでかたくり粉 適量



#### 【1食あたり】

◎エネルギー 164kcal ◎炭水化物 …… 6.6g  
 ◎たんぱく質 …… 13.7g ◎カルシウム …… 116mg  
 ◎脂質 …… 9.0g



- 作り方**
- 豚肉と厚揚げは食べやすい大きさに切る。キャベツは大きめのざく切り、にらは3cm幅に切る。
  - 耐熱ボウルにキャベツを入れ、ふんわりラップをして、電子レンジで2分半加熱する。
  - フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったらキャベツ、キムチ(具のみ)を入れ、混ざったら厚揚げ、にら、調味料、キムチの汁を加えて仕上げる。野菜の水分がたくさん出た場合は、水溶きかたくり粉でとじると、キムチの汁もおいしく食べることができます。

### コラム



#### 「サプリメント って必要？」

成長期にサプリメントを利用しないと動くことができないほどの運動量は、内臓を含めた体の発育・発達に支障をきたし、貧血、疲労骨折などのスポーツ障害の原因となります。

練習量が多かったり、試合が何試合も続くとき、体調不良などで必要な食事が取れないときなど、特別な時のみ利用を考え、サプリメントに頼ることのないように気をつけましょう。