

～ 活用上の注意 ～

いも類について

いも類は炭水化物の量が多く、栄養素構成上は主食に近い食べ物であり、3つの基礎食品群においては炭水化物(黄色)として区分されており、学校教育の現場では、いも類は主食の仲間として取り扱っています。

一方、「食事バランスガイド」においては、現在の日本人の食生活では、いも・栗・かぼちゃ類は、ごはん・パン・麺の代わりに主食として食べるよりも、副菜(緑色)として食べる方が一般的であるという考え方で副菜(緑色)として取り扱っています。ただし、副菜としてこれらの食品ばかり多く食べると、エネルギー摂取量の過剰につながることに注意する必要があるとしてもしており、いも類については取扱いに注意が必要です。

今回の教材では、就学前の子どもを対象としているため、3つの基礎食品群に基づき、いも類を炭水化物(主食の仲間：黄色)として取り扱うこととしました。