



令和6年 6月28日

七尾市立和倉小学校

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人や昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいますのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



コンビニで買う場合 (例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食 おにぎり そば パン	+	主菜 冷やっこ からあげ 焼き魚 ゆで卵	+	副菜 サラダ スープ ミネストローネ 煮物
-------------------------------	---	---	---	--

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華 中華めん (主食) ハム・卵 (主菜) きゅうり・トマト (副菜)	+	卵サンド パン (主食) 卵 (主菜)	+	副菜を追加！
---	---	----------------------------------	---	--------

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分 (食塩相当量) の目安	
小学生 (低学年 / 中・高学年)	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



今月の給食 じゃもん

- 米 牛乳 豚肉 たまご さば あじ
- とびうお 大豆 小菊かぼちゃ きゅうり
- ズッキーニ 太きゅうり 小松菜
- 玉ねぎ チンゲンサイ すいか 米粉



おやつと上手に付き合おう！

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でとりにくい栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられなくなるような、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし菌や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal 程度を目安とし、量を決めて食べるようにしましょう。市販のお菓子や飲み物の栄養成分表示を確認しましょう。



おやつのエネルギー量を見てみよう！

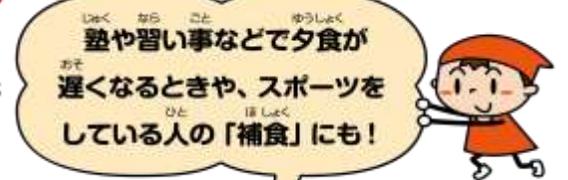
出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版 (八訂)」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal みたらし団子 1本 (55g) 107kcal カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal 食塩相当量 2.5g	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal カステラ 1切れ (50g) 157kcal チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal 食塩相当量 1.0g	サブレ 1枚 (30g) 138kcal しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal フランクフルト 1本 (80g) 236kcal 食塩相当量 1.5g	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal
--	---	--	--

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものをおすすめです。



おすすめのおやつ

