



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、おうちの人やご家族が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 	+	主菜 	+	副菜
---------------	---	---------------	---	---------------

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) 卵サンド 	パン (主食) 卵 (主菜) 	きゅうり・トマト (副菜)
------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------

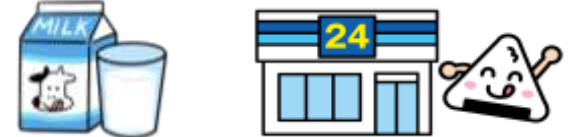
市販のお惣菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分注意!



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 じわもん**
- 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、食事でとりきれな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!

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

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!

おすすめのおやつ

