



令和7年 6月30日

七尾市立能登香島中学校

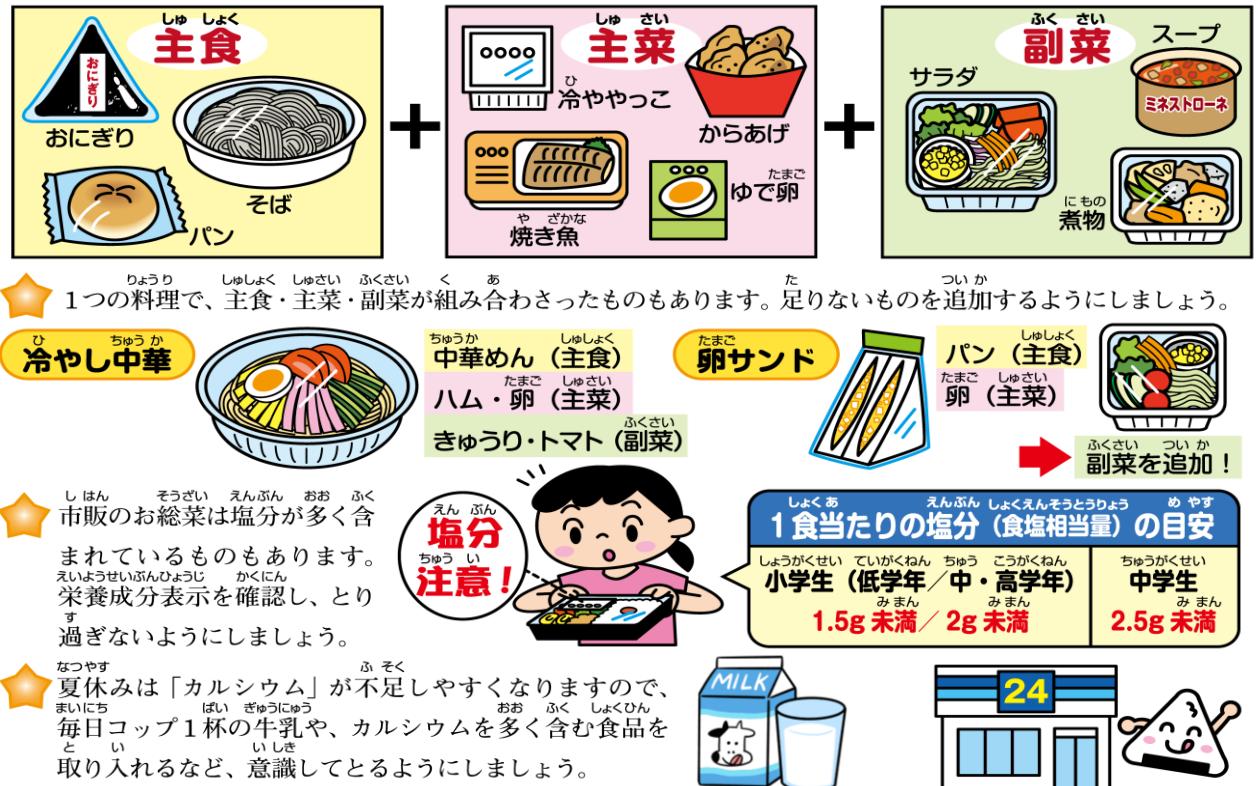
栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食はありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。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。



今月の 給食 じわもん

米 牛乳 豚肉 たまご さば
あじ ぶり 大豆 小菊かぼちゃ
きゅうり 小松菜 玉ねぎ ねぎ
キャベツ すいか 米粉



おやつと上手に付き合おう！

おやつは、たの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いよう、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、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目標とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、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 | アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal | サブレ 1枚 (30g) 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 |
| 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 /食塩相当量 2.5g | 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がおすすめです。



おすすめのおやつ

