



令和7年 6月30日

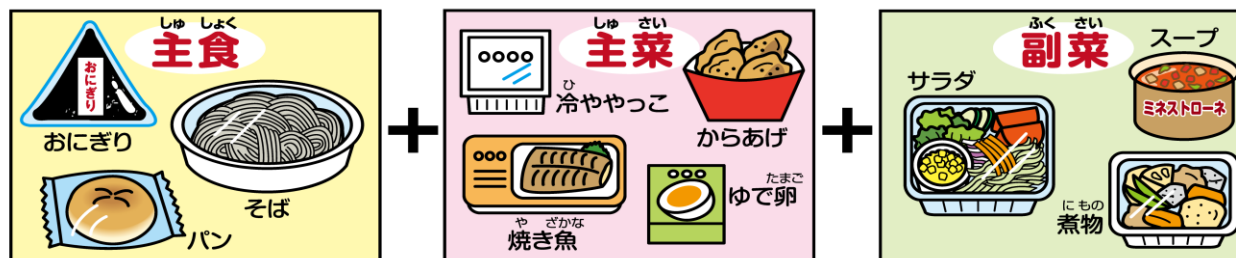
七尾市立能登香島中学校

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

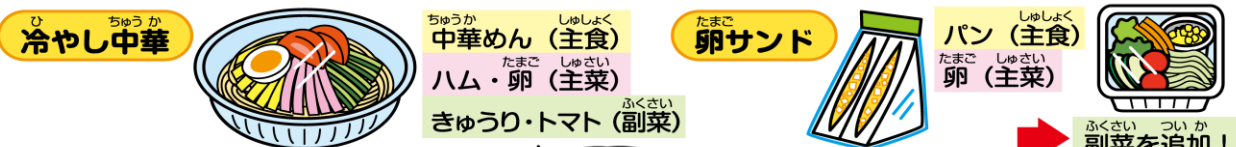
いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



●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。



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



★ 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。

★ 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。



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

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、楽しみなものということだけでなく、食事できれない栄養素を補う役割りがあります。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。



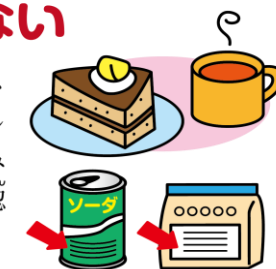
★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられなくなるように、時間を考えて食べましょう。だらだら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！

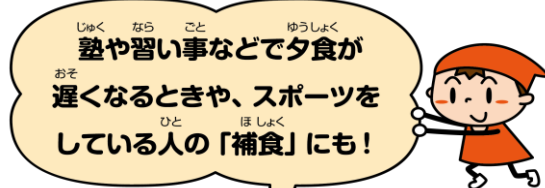
出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」

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	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。



おすすめのおやつ

