

令和6年6月28日
大田区立志茂田小学校
校長 中村 一裕
栄養教諭 平尾 綾

7月給食だより

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

1学期は残り1ヶ月となりました。いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がないので、おうちの人で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ない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。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品 	果物
-------------------	---------------

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。



● 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 冷ややっこ からあげ 焼き魚 ゆで卵	+	副菜 スープ ミネストローネ サラダ 煮物
-------------------------------	---	--	---	--

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあ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。

塩分注意！

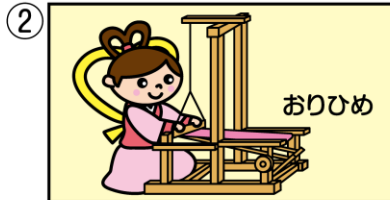


1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安

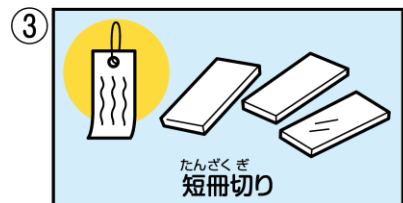
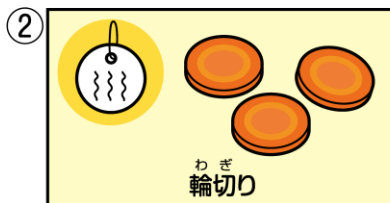
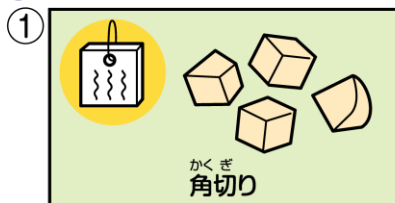
小学生（低学年／中・高学年）	中学生
1.5g 未満／2g 未満	2.5g 未満

たな ぼた 七夕 3 択 クイズ

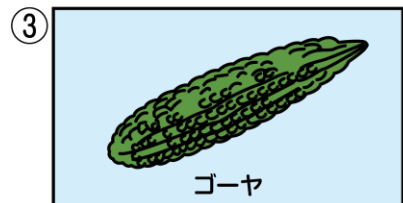
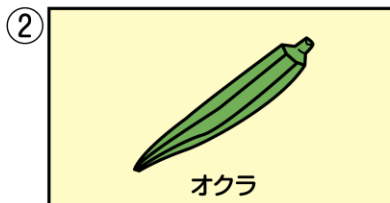
Q1 ねん いち ど たなぼた よる あま がわ 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう？



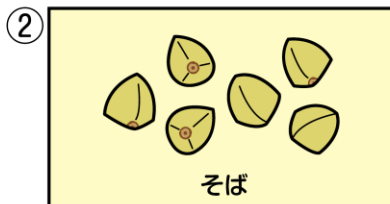
Q2 ささ は ねが か かみ おな き かた 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう？



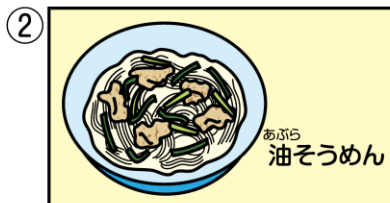
Q3 たなぼた りょうり つか き くち ほしがた や さい 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？



Q4 あま がわ いと み た た なに 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう？



Q5 つか え ひめけん きょう どりょうり そうめんを使った、愛媛県の郷土料理はどれでしょう？



こたえ

Q1=② **Q2=③** **Q3=②** **Q4=①** (小麦粉と水、塩などで作る) **Q5=③** (愛媛県など瀬戸内海沿岸地域で、お祝いの時に食べられている。①は香川県や石川県、三重県など、②は鹿児島県の郷土料理)