

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？

7月22日から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。



● 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

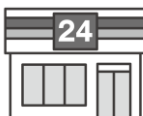
主菜（主に体をつくるもとになる食品）
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

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
ゆで卵
焼き魚

+

副菜

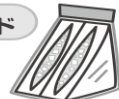
サラダ
スープ
ミネストローネ
煮物

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。

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）
1.5g 未満／2g 未満

中学生
2.5g 未満

☆ 今月の献立より ☆

○7日 ちらし寿し・七夕汁

7日の七夕にちなんで、星空の天の川に見立てて、そうめんを使ったメニューにしました。

○12日 味噌カツ

愛知県の郷土料理で、豚カツに味噌だれをかけた料理です。愛知県は、昔から豆味噌作りが盛んで、味噌を使った料理が多いのが有名です。

○14日 ゴーヤチャンプルー・イナムドゥチ

沖縄の郷土料理で、ゴーヤチャンプルーは、ゴーヤと豆腐・野菜などを炒めた料理です。イナムドゥチは、「イナ」はイノシシ、「ムドゥチ」はもどきという意味で、豚肉（かつてはイノシシ肉）やかまぼこなどを使った具だくさんの白味噌仕立ての味噌汁です。お祝い事にも食べられています。