



# 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

夏休みには給食がありませんので、自分で用意したり、選んで買う機会が増え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。

## ● 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)

**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

+

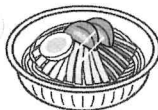
**副菜**  
スープ、サラダ、煮物

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。



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。

### 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!

中学生 2.5g未満  
1食当たりの塩分  
(食塩相当量)の目安

## 昼食(パスタ)を作ってみよう

パスタをゆでる1人分約100g。  
★たくさん食べる人は、少し多めにゆでましょう。  
★少量ならレンジ、3人以上なら鍋がおすすめ



### 鍋でゆでる

- ①大きい鍋に水を入れ、沸騰させる  
 麺100g-水1ℓ-塩10g  
 麺200g-水2ℓ-塩20g  
 麺300g-水3ℓ-塩30g...
- ②塩を入れる
- ③麺を入れ、麺がくっつかないようによく混ぜる  
 ※袋に記載されている時間  
 ※湯がふきこぼれない程度の火加減でくっつかせた状態

### レンジでゆでる

- ①耐熱容器にパスタを100g入れる  
 ※麺が長い場合は折る
- ②パスタ全体が浸るように水を入れる(500ml前後 100gの場合)
- ③塩を小さじ1/2程度入れる
- ④ラップをかけずにレンジで加熱する  
 目安: 600W  
 袋に記載されているゆで時間+3分

味をつける。★たくさん食べる人は、量を増やしましょう。

### 作ってみる 和風のパスタ(1人分)

- ①ツナ1/2缶(汁気をよくきる)、コーン1/2缶(汁気をよくきる)、バター10g、麺つゆ大さじ1/2、塩・こしょう少々を合わせる  
 好みでゆでほうれん草を入れてもおいしい  
 →冷凍ほうれん草の場合は、パスタをゆでるときに最後の方で加える
- ②麺が熱いうちに①に混ぜ合わせる
- ③皿に盛り付け、のりを適量ちらす

### 作ってみる カルボナーラ風(1人分)

- ①油大さじ1、にんにく少々、玉葱1/4個【スライス】、ベーコン1枚【細切り】をベーコンがこんがりするまで炒める。
- ②卵1個、パルメザンチーズ大さじ3、ブラックペーパー少々を加え、合わせる。
- ③ゆでた麺を加えて、弱火で軽く炒める
- ④盛り付ける。

### 作ってみる ナポリタン風(1人分)

- 油大さじ1、玉葱1/4個【スライス】、ピーマン1/3個【輪切り】、ウインナー3本(またはハム2枚)、ケチャップ大さじ3、ソース大さじ1/3、塩少々
- ①フライパンに油を入れ、玉ねぎ、ウインナー、ピーマンを軽く炒める
  - ②ケチャップ、ソースを焦げないように少し煮つめる
  - ③ゆでた麺をいれ、出来上がり  
 ※好みで粉チーズをかけるとさらにおいしい  
 ※ウインナーの代わりにツナ1/2缶やベーコンを入れても可  
 ※しめじやえのきを入れてもおいしい

★パスタにサラダまたはスープ、牛乳などを組み合わせると、栄養のバランスが良くなります



他にも市販のソースやいろいろな作り方もあります。料理本やネットなどを上手に活用して、レシピを調べてみましょう。