

考えて食べましょう 夏休みの食事

もうすぐ夏休みです。長いお休みですから、規則正しい生活とバランスのとれた食事をこころがけ、元気に過ごしてほしいですね。ところで、夏休み中は「給食」がありませんので、各家庭で昼食の用意をすることになります。時には「コンビニ」を利用する機会もあるかもしれません。今回は、コンビニエンスストアなどの上手な利用法についてとりあげてみました。

賢く選ぼうコンビニ弁当！

コンビニなどで売られているお弁当は、おかずの種類も多く、一見「栄養バランス」もよさそうに見えます。しかし、中には「ご飯（主食）」の量が多く、「おかず」は脂肪や塩分の多い揚げもの中心で、野菜の少ないものもあります。買い物の際はよくチェックして、栄養バランスのとれた食事の選択をしましょう。

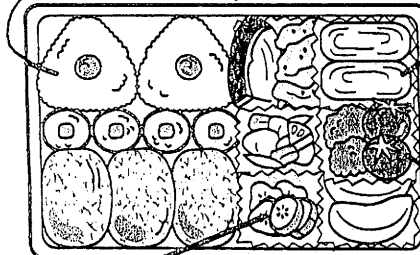
お弁当を選ぶとき…

中学生にもなると、お子さんが自分でお昼を買って食べる機会も多くなるかと思えます。その場合の「選ぶときのポイント」を挙げてみました。こちらを参考にして、お子さんが栄養バランス良く食事を選択できるよう、ご家庭でもお声がけをしていただければと思います。

お弁当に野菜が少なかったら、煮物や和え物などを足す。

ご飯の量が多すぎず色々な食品が入っているものを選ぶ。

うめぼし いり すめし
梅干しを入れたり、酢飯にするとうまみにくい。



にく さかな たまご
肉・魚・卵

とうじつ ひ とお
当日、よく火を通す。
にく さかな
肉や魚には、しょうがじょうゆなどの下味をつけるとうまい。

ミニトマト

あら
洗ってヘタを付けたまま入れる。
(ヘタを取ったところから菌が入

なま や さい
生野菜

すつ
酢漬けなどにする。 りやすい)
(生野菜は菌が増えやすい)



色々なお惣菜を組み合わせるときの…

今年の夏は冷夏？の心配でしたが、下旬から8月にかけて平年並みの暑さの予想です。暑い中の食事作りは大変です。時にはお昼ぐらい、おかずを買って済ませたいこともありますよね。そんなときでも、育ち盛りの中学生にはバランスのとれた食事を摂らせたいものです。お買い物のときには、次のようなポイントを心にとめておかず選びをしてみましょう。

組み合わせに気をつけましょう！

主食・主菜・副菜にあてはまるように食品を選びます。まずは、食事の中心になる主食（ご飯・パン・麺類など）の食品を選び、それに合わせておかずになる主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）・副菜（野菜・果物など）の食品を揃えましょう。

飲み物は、お茶や牛乳などにする。

デザートを買うときは、ケーキなどではなくヨーグルトや果物にする。

表示もしっかりチェック！

食品についている表示から、消費（賞味）期限のほか、エネルギー量や脂肪、塩分、食品添加物（保存料や着色料）、アレルギー表示などがチェックできます。色々な食品を組み合わせているうちに、エネルギーが多すぎてしまった！ということもあるので参考にしましょう。

野菜のおかずを選ぶとき、子どもはサラダを好む場合が多いようですがサラダは使われる食材が比較的限られてしまい、緑黄色野菜が不足しがちです。また、生のものより加熱した野菜の方が多くの量を食べられますので煮物、お浸しなどを選んで、ほうれん草、小松菜、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜もしっかりとるようにしましょう！

