

食育だより 7月

令和6年度



(毎月19日は食育の日)

北名古屋市給食センター



えい よう

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下さるほか、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、たまごゆで卵、焼き魚

副菜

スープ、サラダ、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)
たまご(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。



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