



# 7月給食だより

高崎学校給食センター



## 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

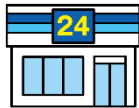
**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)

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)

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**

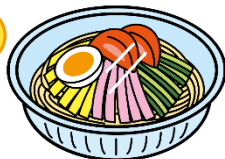
冷やっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

**副菜**

スープ、サラダ、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。

#### ひやかし中華



中華めん (主食)  
ハム・卵 (主菜)  
きゅうり・トマト (副菜)

#### たまごサンド



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があります。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