



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くださるほか、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

主菜

副菜

作ってみよう！

給食の献立を夏休みの昼食用に簡単にアレンジしたレシピです。

主食 <スパゲッティナポリタン(4人分)>

スパゲッティ…400g
ベーコン(せん切り)…150g
にんじん(せん切り)…120g
玉ねぎ(スライ)…300g
ピーマン(スライ)…70g
しめじ(ほぐす)…70g
サラダ油…適宜、おろしにんにく…8g
ケチャップ…200g
コンソメ粉末、中濃ソース、塩こしょう…調整用、粉チーズ(お好みで)

A.スパゲティを塩が入ったたっぷりのお湯でゆでる。(表示時間より30秒短め)
B.それ以外の材料を炒めて、味付けする。
*ゆであがったAを湯切りして、Bに炒め合わせる。
*お好みで味を整えて、できあがり！

主菜 <カップエッグ(4人分)>

たまご…4個
塩こしょう…少々

*好きな冷凍野菜などをレンジで加熱して、ドレッシングをかけて食べてみましょう。

*マグカップに卵を割り入れる。黄身にフォークの先で穴をあける。
*塩こしょうを少々振り、好みの固さになるまでレンジで加熱する。

副菜 <ボイル野菜(4人分)>

冷凍ブロッコリー・冷凍コーンなど
好きなドレッシング適量

