



もうすぐ夏休み!! 連日猛暑が続いていますが、みなさんお元気ですか。
暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を
時間を決めてしっかり食べることが大切です。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

● 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

● コンビニで買う場合(例)



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。

主食
おにぎり、そば、パン

+

主菜
冷ややっこ、からあげ、焼き魚、たまごゆで卵

+

副菜
サラダ、スープ、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 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)

たまご 卵サンド



パン(主食)
たまご 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