



夏休みはいかがお過ごしでしょうか。夏休みには給食がないので、好きなものばかりの食事にならないよう、栄養バランスも意識して食事を選びましょう。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

● 選び方の基本

● 栄養バランスも意識しましょう



① 主食・主菜・汁物を含む副菜の3つをそろえましょう。

主食

ごはん おにぎり
パン

+ おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

+ 汁物

野菜の味噌汁

野菜スープ



② 果物、牛乳、乳製品を組み合わせると、さらにバランスが整います。

+ 果物

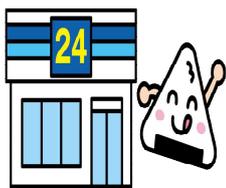
+ 牛乳・乳製品



夏休みは、カルシウムが不足しがちになりやすいので、毎日、コップ一杯の牛乳やカルシウムを多く含む食品を取り入れる意識をしてみてください。

● コンビニで買う場合(例)

給食の献立も参考にしてみてください。



主食

おにぎり
そば
パン

+

主菜

冷ややっこ
からあげ
焼き魚
ゆで卵

+

副菜

サラダ
スープ
煮物



一つの料理で主食・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意識をしましょう。

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)
卵(主菜)



副菜を追加!

塩分注意!



市販のお惣菜には、塩分が多く含まれている食品もあります。栄養成分表を確認し、塩分を摂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)	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満



夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の白といえば、『うなぎ』ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、丑の日に「う」のつく食べ物を食べると、夏に負けないと言ったという言い伝えがあります。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて、無病息災を願う風習があります。



土用もち

土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は、7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回です。



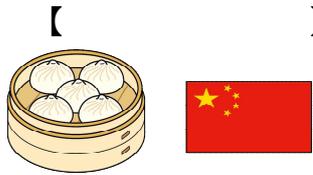
世界の小麦料理

【 】に【イタリア・フランス・中国・ベルギー・インド】のどの国名が入るか書いてみましょう。また世界について学ぶため、図書室にも是非、行ってみてください。答えは前のページにあります。

①小龍包

②ワッフル

③サモサ



上海で生まれた料理で、小麦粉の皮で包まれた具とスープと一緒に味わえます。

小麦粉に卵や砂糖、牛乳などを混ぜ、専用の型で焼いて作ります。

香辛料で味付けした具を、小麦粉の皮で包んで揚げて作ります。

④キッシュ

⑤ピザ



図書コラボで世界の料理を実施しました。



アルザス・ローヌ地方の郷土料理で、小麦粉で作ったパイ生地、具をのせて焼きます。

小麦粉の生地にトマトソースやチーズ、野菜などをのせて焼きます。

7/19 (金)



- 《こんだて》
- ・こめパン
- ・イチゴジャム
- ・ぎゅうにゅう
- ・ミネストローネ
- ・クロケット
- ・ゆでやさい
- ・てづくりフレンチドレッシング
- ・ブラマンジェふうデザート



たなばたセタメニュー

7/5 (金)



- 《こんだて》
- ・すめし
- ・ぎゅうにゅう
- ・セルフごもくちらし
- ・たなばたじる
- ・たなばたデザート

