

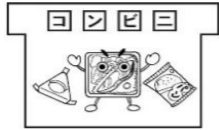
給食だより 夏休み号

おうちの人といっしょに
よみましょう!

令和3年7月発行
松島町学校給食センター



夏休み生活リズムをととのえよう!



コンビニで昼ごはんを買ったよ! くみあわせはだいじょうぶ?

夏休み中は、コンビニエンスストアなどで昼食を買うことが増える家庭もあるかと思いますが、コンビニには、新商品や魅力的な商品があり、ワクワクしてしまいますね。しかし、その中には、糖分や脂肪、塩分が多いものもあるので注意が必要です。コンビニを利用する際は、見た目や味だけでなく、栄養などの内容にも気をつけるとGOOD!

けんた君 約1445kcal

エネルギー量が高く栄養が偏っています。脂質の多い食品を減らし野菜の惣菜を取り入れましょう。

よし子さん 約660kcal

栄養バランスがよく、ビタミン類や食物繊維、カルシウムなどもとれます。

コンビニで1食分を買う時は...

主食 (ごはん・パン・めん類など)	主菜 (肉・魚・卵・大豆製品など)	副菜 (野菜・果物など)
飲み物 (牛乳・みそ汁・お茶など)		

最初に主食になる食品を選び、それにあわせて主菜・副菜になる食品や飲み物・汁物を組みあわせます。

おすすめの

- 牛乳・乳製品
- 大豆製品
- 野菜のおかず・くだもの
- 魚のおかず

表示もチェック!

食品についている表示から賞味期限の他、エネルギー量や脂質、塩分、食品添加物(保存料や着色料)などがチェックできます。エネルギー量や脂質、塩分が多すぎないか、どんな食品添加物が使われているのか、気をつけてみましょう。

コンビニで昼食を買う時のポイント

- エネルギー量や脂質、塩分が多すぎないか。
- 保存料や着色料がたくさん使われていないか。
- 栄養バランスがとれているか。

赤・緑・黄の食品をできるだけそろえよう!

料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談して、できることから挑戦してみましょう!

料理を始める前にすること

- 髪が長い人は結びましょう。
- エプロンや三角巾を身につけましょう。
- 爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

レベル1 葉野菜を手でちぎる 	レベル2 たまごを割る お米を洗う 	レベル3 ピーラーで皮をむく 	レベル4 包丁で野菜を切る 	レベル5 火を使って調理する
------------------------------	------------------------------------	------------------------------	-----------------------------	------------------------------

*包丁や火を使うときは、かならず大人の人と一緒に 行いましょう。 ◎裏面は、『8月の予定献立』