

給食だより7月号



まもなく7月に入り、約3週間後には夏休みが始まります。

夏休み中も、生活リズムを整えることを意識して過ごし、充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。栄養バランスのととのった食事選びのポイントをまとめました。食事の参考にしてみてください。

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。

<p>主食 (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p>	<p>主菜 (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p>	<p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p>
--	---	---

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。

<p>牛乳・乳製品</p>	<p>果物</p>
----------------------	------------------

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。

<p>主食</p> <p>おにぎり、そば、パン</p>	<p>主菜</p> <p>冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵</p>	<p>副菜</p> <p>サラダ、スープ、煮物</p>
------------------------------------	--	------------------------------------

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあ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。

<p>冷やし中華</p>	<p>中華めん (主食)、ハム・卵 (主菜)、きゅうり・トマト (副菜)</p>	<p>卵サンド</p>	<p>パン (主食)、卵 (主菜)</p>
--------------	--	-------------	-----------------------

副菜を追加!

※市販のお惣菜は塩分が高いものも多いです。成分表示を確認しましょう。

★クックパッド町田市公式レシピサイトのお知らせ

町田市では、簡単でおいしく健康的な給食レシピをクックパッドに公開しています。ぜひご家庭でもお試しください。

アクセスはこちら→ クックパッド公式キッチン『簡単!★町田市の給食』
<https://cookpad.com/kitchen/15968961>