



# 7月食育だより

【今月の目標】  
夏を元気に過ごす食習慣を身につけよう！

令和6年7月 中学生用

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

本格的な夏が始まり、毎日暑い日が続いています。暑くて食欲がなくなり、偏った食事になってしまう人が多いのではないのでしょうか？夏バテを防ぐためには、栄養バランスを整えた食事をとることが重要です。7月後半には夏休みを迎えます。自分でバランスのよい食事を意識して選択できるようにしましょう。

### ● 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」が不足しやすくなるため、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。ヨーグルトやチーズ、小魚などの食品は、カルシウムが多くおすすめです。



### ● 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** おにぎり、そば、パン

**主菜** 冷ややっこ、焼き魚、からあげ、ゆで卵

**副菜** サラダ、スープ、煮物、ミネストローネ

★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。

**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!**