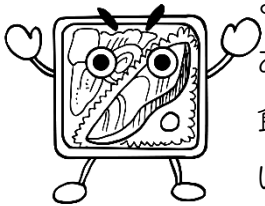


# 食育つうしん

10月

発行：大阪市立東三国中学校

## コンビニの 上手な利用方法を考えよう



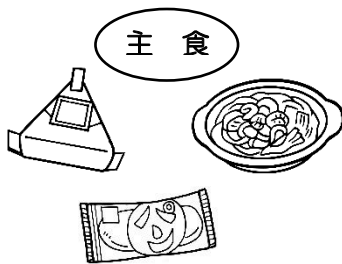
みなさんはコンビニエンスストア（通称<sup>つうしょう</sup>コンビニ）をどんな時に利用していますか？  
また、何を買うことが多いですか？コンビニエンスストアは簡単に昼食を準備したり、お弁当を買ったりするときに利用できてとても便利です。私たちが食べたいような食品も次々に登場してきます。好きなもの、食べたいものを中心に選ぶことが多いと思いますが、食事として利用する場合は、栄養が偏<sup>かたよ</sup>っていないかということも考えてみましょう。

\*自分がコンビニエンスストアでよく買う食べものを書いてみましょう。

### \*\*\* 一食分の食事として選ぶときのポイント \*\*\*

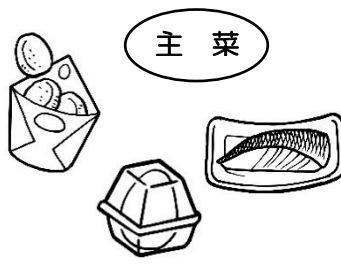
#### 【栄養バランス】

主食・主菜・副菜にあてはまる食品がそろうように選びましょう。



ごはん・パン・めん

主にエネルギーになる



肉・魚・卵・大豆・大豆製品

主に体の組織をつくる



野菜・きのこ・いも・海そう

主に体の調子を整える

#### ＜チェックポイント＞

- からあげやトンカツなど揚げものばかりのおかずになっていませんか。
- 野菜が不足していませんか。
- 主食（パン、めん、ごはん、おにぎり）だけになっていませんか。
- 水分を上手にとっていますか。（みそ汁やスープ、牛乳、お茶、野菜ジュースなどがおすすめです）
- デザートを追加する場合はヨーグルトやフルーツがおすすめです。



# 給食で食を考えましょう!!

## 不足しやすい栄養素を積極的にとりましょう

みなさんは毎日、栄養バランスのよい食事をとっていますか。

学校給食は栄養バランスが考えられた食事ですので、好き嫌いをしないで食べることが大切です。

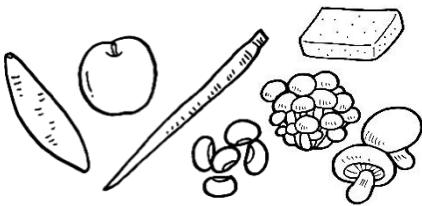
平成26年に全国12県1190人の小中学生に行った食事状況調査では、特に食塩と脂質が過剰摂取で食物繊維、カルシウム、鉄が不足していることがわかりました。

自分自身の食生活をふり返り、給食のメニューや食育つうしんを参考に家庭での食事で不足しがちな栄養素はないか考えてみましょう。

今回は、食事状況調査で不足していた栄養素について紹介します。

### 食物繊維の多い食品

野菜・いも・こんにゃく・豆・きのこ・果物



便通をよくする

### 鉄の多い食品

レバー・赤身魚・牛肉・大豆・ひじき・ほうれん草など



血をつくる

### カルシウムの多い食品

牛乳・大豆・小魚・ひじき・こまつななど



骨や歯をじょうぶにする

\*みなさんは、食物繊維、鉄、カルシウムの多い食品を食べていますか。  
あまり食べない食品、不足していると思う栄養素を書いてみましょう。

## ★食物繊維・鉄・カルシウムがとれる給食のメニューを紹介します★

～10月の献立より～

### あつあげと野菜の煮もの

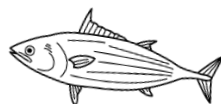
〈主な使用食品〉

- ・あつあげ (鉄) (カルシウム)
- ・ごぼう (食物繊維)
- ・えだまめ (食物繊維) (鉄)

### かつおのマリネ焼き

〈主な使用食品〉

- ・かつお (鉄)



### 牛肉のきんぴらちらし

〈主な使用食品〉

- ・牛肉 (鉄)
- ・ごぼう (食物繊維)



★詳しい材料と作り方は献立表を見てみよう！