

食育つうしん

10

月

発行：大阪市立長吉六反中学校

コンビニエンスストアなどの上手な利用の仕方を考えよう

コンビニエンスストアやスーパーでは、調理をせずに食べることができる食品を買うことができとても便利です。また、食べてみたくなるような新しい商品も次々に店頭に並びます。特にコンビニエンスストアは開店している時間が長いので、習い事の帰りに寄る人もいるでしょう。そんな時、何気なく食品を買ってしまうことはありませんか？コンビニエンスストアなどを上手に利用した食事を考えてみましょう。

例えば…

コンビニエンスストアで1食分を買うならば…



最初に主食になる食品を選び、それに合わせて主菜・副菜になる食品や飲み物・汁ものを組み合わせましょう。

①主食(ごはん・パン・めん類など)



おにぎり



パン



パスタなど

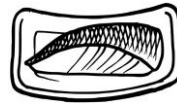
②主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)



からあげ



ゆで卵



焼き魚

③副菜(野菜・果物など)



きんぴらごぼう



野菜の煮物など



カットフルーツ

④汁もの・飲み物(牛乳・みそ汁・お茶など)



牛乳



みそ汁



茶

選ぶ時の注意点！

- *お弁当を選ぶ時は、いろいろな食品が入っているものを選びましょう。
- *野菜が少なければ、サラダや煮物などを付けましょう。
- *飲み物は、お茶や牛乳などにしましょう。
- *栄養成分表示をチェックしましょう。

積極的に
とりたい食品

果物・野菜



大豆製品



魚類



牛乳・乳製品

