

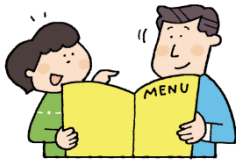
# 給食だより



太田市立休泊中学校

あと少しで夏休み。夏休みが始まると、家で食事をする機会が増えますね。今年の夏休みは、家族みんなで買い物をしたり料理をしたりするなど、食事に関わる時間を増やしてみませんか？

## 「あなたは、何を選ぶ？」



調理済み食品や外食は、手軽で便利です。

手軽だからこそ、選ぶときに気をつけてほしいことがあります。

「かしこく選ぶ力」をもっていると、自分の健康にプラスになります。

### コンビニ食

### 栄養バランスよく買おう

コンビニなどで食事を買うときも、いろいろな料理を組み合わせると栄養のバランスを考えると、より自分の体にいい食事ができます。できるだけ1品だけにしない工夫をしましょう。

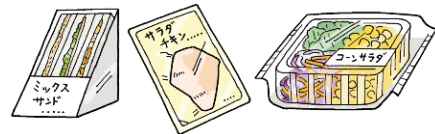
ポイントは、「主食・主菜（主なおかず）・副菜（野菜のおかず）」をイメージすることです。

#### 【購入例】

- ① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)  
+副菜(ごまあえ)



- ② 主食(サンドイッチ)+主菜(むしどり)  
+副菜(サラダ)



### 中食・外食

### 栄養成分表示を見ている？

お弁当を買ったり外食したりするとき、栄養成分表示を見えますか？見ないなんてもったいないです。

自分がどのくらい食べているかを、まずは知っていきましょう。

脂質や塩分、とり過ぎていませんか？



## 簡単だよ！作ってみよう！

#### 簡単レシピ

### フライパンでできる！ ハムたまトマチー丼



- ①レタス2枚を一口大にちぎる。ミニトマト3個のへたを取り、半分に切る。ハム2枚、スライスチーズ1枚を1cm角に切る。
- ②卵1個をボウルに割り、よくときほぐす。フライパンに油小さじ1を熱して卵を入れ、木べらで大きく混ぜながら焼く。
- ③②が半熟状になったら、①としょうゆ小さじ1、塩こしょう少々を入れて、レタスやミニトマトに軽く火が通るまで炒める。
- ④丼にごはんをよそい、その上に③を盛る。