

あなたはどんなお昼ごはんを選びますか？

◎ 選び方のポイント！

● 主食・主菜・副菜をそろえる

スーパーやコンビニなどで食事を選ぶときは、主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つの料理がそろるように意識しましょう。
1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わされたものもあります。
[例：冷やし中華…めん（主食） ハム・たまご（主菜） きゅうり・トマト（副菜）]

コンビニで購入する場合（例）



牛乳・乳製品や果物があるとさらに栄養がよくなります。



幕の内弁当は、主食・主菜・副菜がとれます。



主食

（主にエネルギーのもとになる食品）

ご飯・パン・めん類



主菜

（主に体をつくるもとになる食品）

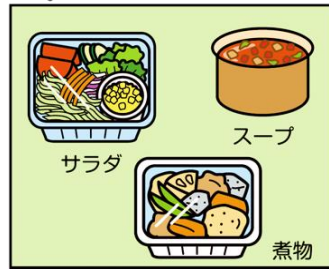
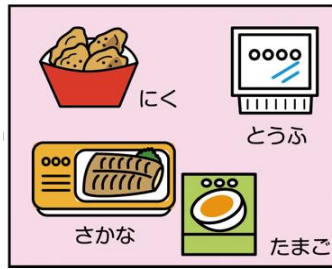
肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず



副菜

（主に体の調子を整えるもとになる食品）

野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず



● 塩分や糖分のとりすぎ注意！

スーパーやコンビニなどで買う食品は、塩分が多くふくまれているものがあります。買うときには、栄養成分表示を確認し、とりすぎないようにしましょう。また、菓子パンやあまい飲み物には、糖分が多くふくまれています。とりすぎには注意が必要です。



那珂川町学校給食摂取基準

今年度4月現在の那珂川町児童生徒の身体状況をもとに学校給食におけるエネルギー給与目標量を算出した結果、下表のようになりました。この結果から、文部科学省「学校給食摂取基準」との明らかなる相違は認められないため、今後も同基準に沿って給食を提供していきます。

平均身長やエネルギー量から目安量を把握することができますので、下表をもとにお子さんの状況を確認してください。

エネルギー量(kcal)の比較	小学校						中学校		
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年
学校給食摂取基準	(480)	530	(570)	650	(690)	780	830		
全国平均身長 (cm) 男子 R6.4	116.7	122.6	128.5	134.0	139.7	146.0	154.0	161.1	166.1
全国平均身長 (cm) 女子 R6.4	115.8	121.8	127.7	134.1	141.1	147.8	152.3	155.0	156.4
那珂川町エネルギー量 中央値	470	528	551	654	692	824	835		
							782	819	869

※学校給食摂取基準のエネルギー量のうち1年、3年、5年生は、全国平均身長より計算した値です。