

# 給食だより 7月号

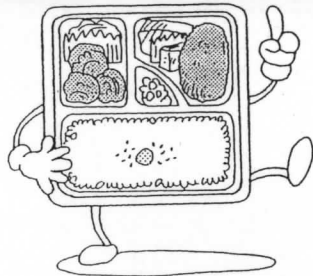
平成 21年 7月  
さいたま市立尾間木小学校  
校長 荻田 哲男



もうすぐ楽しい夏休みです。

いつでも好きなものを気軽に買うことができるコンビニやスーパーなどは、これから迎える夏休みの間、子どもたちも利用する機会が多くなると思います。食事になる食品を買う時などは、自分の好きなものだけや、おにぎりや菓子パンだけを買わずに、上手に利用できるようにお子さんと話してみてください。

**食事になる食品を選ぶ時は、こんなところに気をつけましょう**



## ☆栄養バランスに注意

お弁当など一見いろいろな素材が入っているものでも3色食品群にあてはめると、野菜などの必要な食品が不足していることがあります。黄群は、ごはんやパンなどの主食です。赤群は肉類（ハンバーグ・からあげなど）やたまご・魚類の主菜です。そして、緑群は、野菜や果物など副菜です。不足を補うお総菜を追加したりして、黄群・赤群・緑群の3つがそろるようにしてください。または他の食事の時に調整するなど工夫してみてください。

## ☆成分表示をチェック

成分表示でエネルギー量や脂質、塩分、食品添加物（保存料・着色料など）などをチェックします。多すぎるものは、できるだけ避けるようにしてください。

