

## 平成 30 年 6 月ばくばくだより から

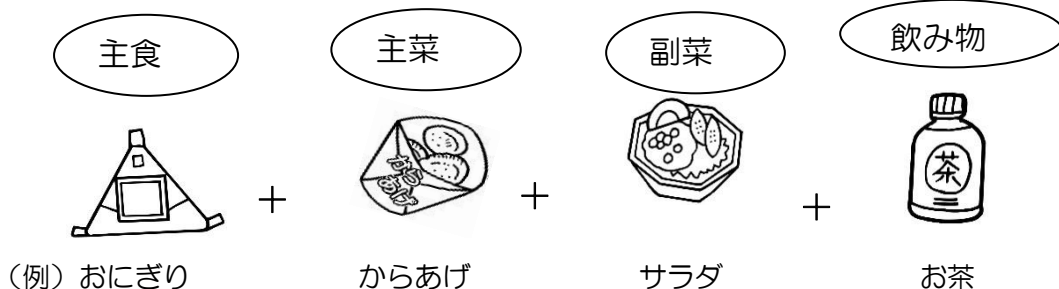
おうちで実践的な家庭科学習です

上手なコンビニ弁当の選び方を知りましょう。

### 食事として買う時のポイント

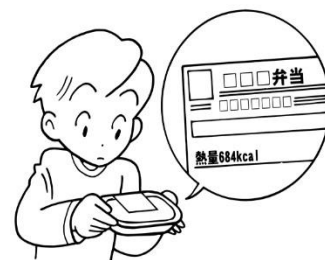
おうちの人と上手に選びましょう。

最初に主食（ごはん・パン・めん類など）の食品を選び、それに合わせておかずになる主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・果物など）の食品や飲み物・汁物を組み合わせます。セットメニューで買う時は、カルビ弁当のような肉ばかりよりは、幕の内弁当を選ぶほうがバランスがよい食事になります。



### 【次に大切なのが、表示をチェック！】

食品についている表示から消費期限のほか、エネルギー量や脂質、塩分、食品添加物（保存料や着色料）などがチェックできます。ついつい「おいしそう！」と買っているとエネルギー量が多くなりますね。給食の献立表には、エネルギー量とタンパク質の量を載せています。1食分の参考にしましょう。（小学生 600 kcal前後、中学生 750 kcal前後）



※ デザートやジュースも買ったら、そのエネルギーを足すのもわすれないでね。合計金額も大切です。上手に選んでみましょう。

### チャレンジ！

次に 1 品は、手作りしてみましょう。

(例) 主菜で卵焼きを作ろう。副菜で野菜サラダを作ってみよう。  
ゆでたまごでも自分で作るとさらにおいしく感じます。