

今月のテーマは「コンビニ食～ちょっとの工夫で上手に活用～」です。もうすぐ冬休み。年末の何かと忙しくあわただしい中で、スーパーやコンビニのお弁当・惣菜などを買って食事を用意することもあると思います。その際の、賢い食事の選び方のポイントを紹介します。組合せを工夫して、健康な食事を目指しましょう！



## コンビニ食

～ちょっとの工夫で上手に活用～



コンビニで食事を選ぶ際に、どうしてもご飯や麺類、パン等の炭水化物中心の食事となったり、栄養バランスが偏ったり、エネルギーや脂質、塩分を摂り過ぎたり、栄養が偏ったりすることが多いです。

### こんな選び方していませんか？

#### 【朝】菓子パンとコーヒーだけ



朝食を菓子パンなどで軽く済ませる人が増えています。菓子パンは糖質も脂質も高め。パンというよりもお菓子の位置づけと考えてもいいでしょう。

#### 【昼】カップラーメンだけ



カップラーメンはカロリーが400kcalしかなくエネルギー的には不十分。一方、カップ焼きそばの大盛りは高カロリーのため注意が必要です

#### 【昼】揚げ物弁当



空腹が増すと一気にがっつき食べくなりますが、揚げ物弁当の中には1000kcalを超えるものも少なくありません。

### 選び方のコツを覚えよう！

主食・主菜・副菜をそろえて選びましょう！

#### 主食

体を動かすエネルギー源  
ごはん・パン・めん類 等  
炭水化物・脂質

#### 主菜

身体を作る  
肉・魚・卵。豆類 等  
タンパク質

#### 副菜

身体の調子を整える  
野菜・きのこ類・海藻類 等  
ビタミン・ミネラル

### 具体的にはどうしたらいい？

遊び方で栄養バランスアップを目指そう！



### さらにもう一工夫！

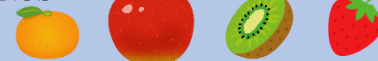
1日のどこかで牛乳・乳製品  
果物をプラスしよう！



#### 乳製品

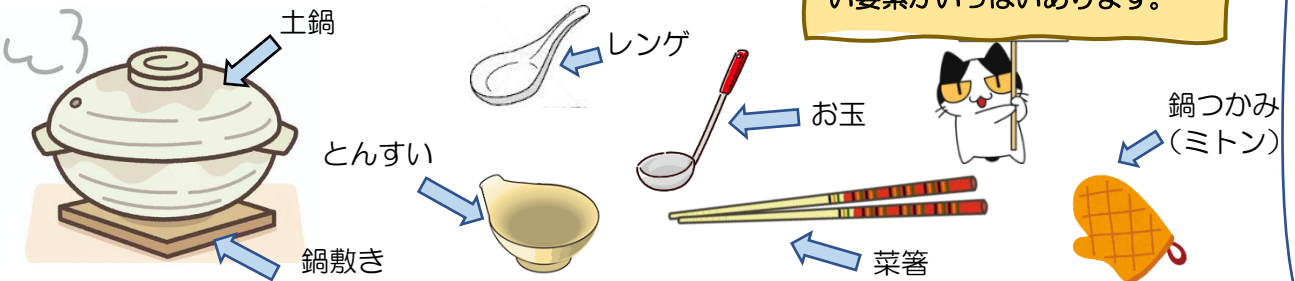


#### 果物



## 料理の基礎の基礎

### お鍋料理に使われる道具や食器 これらの名前わかるかな？



急に寒さが厳しくなり、温かい鍋料理が恋しくなる季節になりました。鍋料理は身体を温めてくれるだけでなく、体にうれしい要素がいっぱいあります。

## 鉄

### 中学生に必要な栄養素のすすめ ~その1~



「鉄」は成長期の中学生に、特に重要な栄養素です。体が急激に成長することで、血液量も増え、「鉄」の必要性も増えてきます。鉄が不足すると、めまいや立ちくらみ、動悸や息切れなど「貧血」の症状を起こします。

そうならないために、普段から「鉄」分の多い食事をする必要があります。

#### もしかしたら貧血かも？！

- ・疲れやすい
- ・肌荒れ ・肩こり
- ・顔色が悪い
- ・風邪を引きやすい
- ・爪が割れたり、かけたりしやすい



など

#### ～鉄を多く含む食べ物～



レバー・牛肉・かつお・貝類（アサリ・シジミ・カキ）



豆類・大豆製品（納豆）・ひじき・ほうれん草

### クリスマスケーキはどれにする？

もうすぐクリスマス。クリスマスケーキやたくさんのごちそう、楽しみですね♪ 大きなお世話かもしれませんが、ケーキの種類によってエネルギー量が違うので、ケーキのカロリーをちょっと載せておきます…。参考程度に知っておいてください。



#### バイクチーズケーキ



315 kcal

#### ショートケーキ



366 kcal

#### チョコレートケーキ



438 kcal

参考：ご飯1膳(150g)252 kcal

〈第4班エネルギー早わかり参考〉

#### カロリー控えめ ケーキの選び方

##### ① 軽いもの



パイ・タルト シフォンケーキ

##### ② 果物が多いもの



#### 予告

十二月二十一日（木）各学年集會にて、「お著使用選手権」（団体戦）を行います。選手のみなさん、頑張ってください！

