

# \* 給食だより \*

令和6年 11月  
(中学生)  
芽室町学校給食センター

11月食育目標：和食の配膳を覚えよう

\*十勝管内の市町村が統一で掲載しているページです。給食時間の指導やご家庭でご活用ください\*

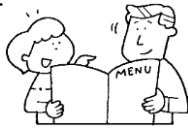
## 外食・中食を上手に活用しよう

調理済み食品や外食は、手軽に利用できるものですが、選ぶときには何を目安にすればよいのでしょうか。手軽だからこそ、選ぶときに色々と気をつけてほしいことがあります。将来の健康のためにも、食品を選ぶ力を身につけましょう。

### ◆ 外食と中食の違いについて ◆

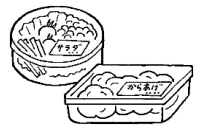
#### 【外食】

食堂やレストラン等へ出かけて  
食事をする。



#### 【中食】

惣菜や弁当等の買った料理を  
自宅で食べる。

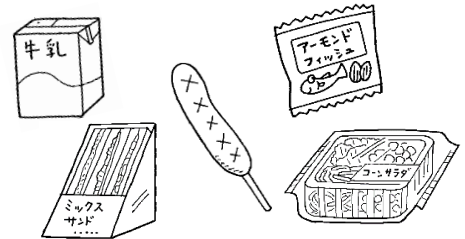


### ◆ 中食を選んでみよう ◆

【例えばこの組み合わせだと…】



エネルギー量が高く、栄養が偏っています。  
脂質の多い食品を減らし、野菜の惣菜を  
取り入れましょう。



栄養バランスがよく、ビタミン類や  
食物繊維、カルシウムなどもとれます。

#### 【選ぶときのポイント】

・エネルギーが多すぎないか ・脂質が多すぎないか ・主食、主菜、副菜がそろっているか

### ◆ 食品を選ぶ力をつけよう ◆

最初に主食になる食品を選び、それにあわせて主菜、副菜になる食品を組み合わせます。

**【主食】**

(ごはん・パン・めん類など)

**【主菜】**

(肉・魚・卵・大豆製品など)

**【副菜】**

(野菜など)