

食育だより



平成24年
3月 松江第二中学校

早いもので、もう別れの季節となりました。みなさんの1年間はいかがでしたか。

今月は、コンビニの食についてです。コンビニは、昭和49年にセブンイレブンが江東区に出店しました。以降全国的に広がり今では、欠かせない存在になっています。この中でもコンビニ弁当は、忙しい現代人にとっても便利なものですが、揚げ物や油の多いおかずが多く、特に緑黄色野菜が少ない傾向があります。また、保存料や添加物を多く使っています。お弁当の裏面を見ると詳細が貼ってあり、その数にびっくりすることがあります。

コンビニ弁当を選ぶときの注意点



- ごはん（主食）の量が多すぎず、いろいろな食品が入っているものを選ぶ。
- 弁当に野菜が少なかったら、サラダや煮物を付け足す。
- 飲み物はお茶や牛乳にする。お茶は、水筒や空いたペットボトルに入れて持って行くと良いですね。
- デザートを買う時はケーキなどではなく、ヨーグルトや果物にする。

お昼ごはんを買う時のポイント

【栄養バランス】

主食・主菜・副菜にあてはまるように食品を選びます。



【表示をチェック】

使用食品や消費期限の他、エネルギー量や脂質、塩分をチェックしましょう。食品添加物（保存料・着色料）は、裏に表示してあることが多いので、気をつけましょう。

