

栄養科だより 6月号

～6月は食育月間です～

毎月19日は【食育の日】、そして6月は【食育月間】になっています。

1日に何を・どのくらい食べればいいのかを表している**食事バランスガイド**を使って、ご自分の食生活を見直してみませんか？



食事バランスガイド

●主食(ご飯、パン、麺) 5～7つ(SV)

1つ分＝おにぎり1個/食パン1枚/ロールパン2個

1. 5つ分＝ご飯中盛り1個

2つ分＝うどん1杯/もりそば1杯/スパゲティー

●副菜(野菜、きのこ、いも、海藻野菜) 5～6つ(SV)

1つ分＝野菜サラダ/ほうれん草のお浸し/ひじきの煮物/具だくさんみそ汁/煮豆/きのこソテー

2つ分＝野菜の煮物/野菜炒め/芋の煮っころがし

●主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 3～5つ(SV)

1つ分＝冷奴/納豆/目玉焼き

2つ分＝焼き魚/魚の天ぷら/まぐろとイカの刺身

3つ分＝ハンバーグ/豚肉の生姜焼き/鶏肉の唐揚げ

●牛乳・乳製品 2つ(SV)

1つ分＝牛乳コップ半分/スライスチーズ1枚/ヨーグルト1パック

2つ分＝牛乳コップ1杯

●果物 2つ(SV)

1つ分＝みかん1個/りんご半分/ぶどう半房/桃1個

※栄養管理の指示が出ている方は、医師・管理栄養士の指導に従ってください。

1日の献立例



朝

- ロールパン2個
- 焼き野菜のマリネ
- 目玉焼き
- 牛乳 コップ1杯
- バナナ 1本

昼

- ごはん中盛り1膳
- ジャガイモの煮物
- 白菜の浅漬け
- 豆腐ハンバーグ
- みかんの缶詰



夜

- ごはん中盛り1膳
- 炊き合わせ
- 春雨の酢の物
- 味噌汁
- 鮭のレンジ蒸し

～ひとことアドバイス～

- ・果物・乳製品は間食に取り入れても◎
- ・丼ものは主食・副菜・主菜が一度にとれますが、量に注意。
- ・3食でバランスよく、いろいろな食品をとりましょう！

ご質問はお気軽にピンクのユニフォームの栄養士まで

