

おいしく・楽しく・すこやかに 食育支援室です！

外食と上手につきあいましょう♪

ごはんについて知ろう

外食料理は、つい好きなものやおいしいもの、手軽なものに偏ってしまいがちです。しかし、毎日の食事が外食料理や調理済みの加工食品ばかりでは、エネルギーや動物性脂肪、食塩などが過剰になりやすく、その半面、たんぱく質や野菜などに多く含まれているビタミン、ミネラルなどが不足するなど栄養のバランスを悪くします。外食する機会の多い方は、料理の選び方や食べ方に気をつけることが大切です。

メニュー選びのポイントは？

1. 丂物などの単品料理をさけ、「定食」や「具だくさん」のものを選ぶ

カレーライス、ラーメン、チャーハンなどの単品料理は脂肪と食塩が多く、野菜が少ない傾向にあります。これらのメニューを食べる時には、サラダをプラスするなどして食べましょう。栄養バランスの良い料理としては、魚や肉、卵などを使用した料理と野菜や階層などを使用した料理がそろった定食を選ぶようにします。

めん類を食べるときは、五目そば、なべ焼きうどんなどの具だくさんの料理を選ぶようにします。また、めん類の汁は全部飲むと塩分のとりすぎになるので、半分程度は残すようにしましょう。

2. 不足する食品を補う

単品料理だけでは不足する食品をほかの料理と組み合わせることにより、補うようにします。

例えば、スパゲッティーミートソースまたはサンドイッチ+サラダ盛り合わせ+ミルクもしくは、おにぎり（2個）+茹で卵+野菜の煮物やあえ物（ごま和えなど）



12月	
月 / Mon	火 / Tue
⑪ 11/26	27
	歯科検診・フッ素塗布 すこやか 13:00~13:30
⑬ 3	4
人権・行政相談 交流会館 13:30~16:00	歯科検診・フッ素塗布 すこやか 13:00~13:30
⑭ 10	11
のびのび行事 のびのび 10:00~	乳児健康診査 すこやか 13:00~14:00 健康講座 西伯病院 13:30~14:30
⑮ 17	18
	年越しそばづくり 東西町コミュニティセンター 南部町役場休み
⑯ 24	25
⑰ 31	



※日程は変更となる場合があります。				
水 / Wed	木 / Thu	金 / Fri	土 / Sat	日 / Sun
28	29	30	1	2
人権・行政相談 しあわせ 9:00~12:00	乳児健康診査 すこやか 13:00~13:30	ひよママデー のびのび 10:00~	大国子ども工作教室 おおくに田園スクエア 9:00~ おはなし・ドン冬の公演 公民館さいはく分館 19:30~ 生活発表会 すみれ・ひまわり保育園 9:30~	第14回解放まつり 西伯文化会館9:00~15:00 外国語スピーチ発表会 &異文化交流会 いこい荘13:00~16:30 法勝寺地区ソフトバレー大会
5	6	7	8	9
専門相談 しあわせ 9:00~12:00 あいあい すみれ保育園 9:30~11:00	歯科検診・フッ素塗布 いこい荘 13:00~13:30 にじいろポケット すこやか 10:00~ バレーボール講習会 農業者トレーニングセンター 19:30~	かきっこCLUB いこい荘 9:30~ 生活発表会 つくし・さくら保育園 9:30~	15	16
12	13	14	15	17
なんでも相談 しあわせ 9:00~12:00			22	23
19	20	21	24	25
なんでも相談 しあわせ 9:00~12:00		南部町役場仕事納め	南部町役場休み	南部町役場休み
26	27	28	29	30

⑪…町立図書館休館日、⑬…総合福祉センターしあわせ休館日

※	赤あ	乗く	岡お	門と	佐さ	作さ	福ふく	小こ	田た	今いま	足あ	市いち
のみ載せて います。	井い	名な	脇わき	伯えき	野の	氏	間ま	林ばやし	子こ	岡おか	立だら	川かわ
届け出時に広報への掲載を同意された方	波なみ	梶かじ	順じゅん	幸さち	彰しよう	常ね	琉りゅう			小こ	小こ	優ゆう
ごめい福を祈ります	子こ	子こ	二じ	子こ	郎ろう	子こ	楓かえで	希き	茉おり	町まち	春はる	真ま
10月届出分敬称略	83	87	59	94	74	85	由敬	優誠	真喜	祐史	孝一朗	由健
	歳	歳	歳	歳	歳	齢	美二	子	理信	二	綾一朗	保護者
	井	福	法	阿	福	猪小路	天	田		福	西	天住
	上	成	勝寺	賀	成	所	萬	住		里	町	萬所

人の動き

10月届出分敬称略