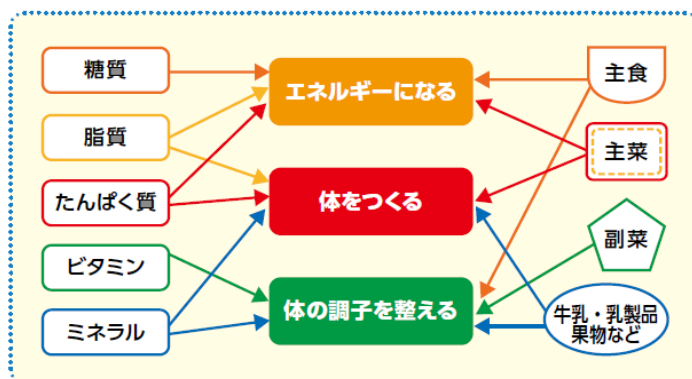


長期間の臨時休校を体験してお昼ごはんに何を食べようかと苦労されたのではないのでしょうか？栄養バランスが考えられている学校給食がいかに大切だったかわかりますね。

簡単お昼ごはんを自分で作ってみよう！まずはラーメンから挑戦

栄養成分を確認してみましょう。ラーメンの主成分は麺（小麦粉）とスープ（脂質・食塩）です。タンパク質性食品（肉・魚・卵・大豆）と副菜（野菜類）、乳製品や果物が足りません。

即席袋麺の一例(1袋 102g)	
エネルギー	437kcal
タンパク質	9.8g
脂質	18.7g
炭水化物	57.4g
食塩相当量	5.6g
カルシウム	134 mg



ラーメンを栄養満点に変身させるおすすめちよい足し食材

学校給食ではエネルギー量とタンパク質量は1日の栄養推奨量の3分の1程度、ビタミンやミネラルはざっと40%が取れるよう管理されています。

学校給食を参考に自分の好きな食材をちよい足し栄養満点ラーメンを作ってみよう。

タンパク質性食品

- 豚肉
- 卵
- ハム
- ソーセージ
- シーチキン

卵とお肉
2種類入れよう

果物・乳製品

- 牛乳・ヨーグルト
- 果物各種



野菜

- キャベツ
- もやし
- ネギ
- 人参
- トウモロコシ
- ピーマン
- 茹でた野菜

野菜100g以上
目安に取ろう

