

# A

## パンと穀類



フラットブレッド/ロティ/  
チャパティ



サンドイッチ  
リンミートまたはチ  
ーズとサラダ野菜の具



プレーンクラ  
ッカー



ライスケーキ  
(塩/味付けなし)



野菜入り麺類



野菜入り米料理



ライスペーパー  
ロール



海苔巻き



野菜入りパスタ

## フルーツと野菜

# B



生のフルーツ



果汁漬けフルーツ  
(缶詰/カップ)



あらゆる野菜



# C

## 低脂肪乳製品、肉、代替品



牛乳



ヨーグルト



フェタ/パニア



豆腐



ツナ



ゆで卵



ファラフェル



チーズ



水



A + B + C + D

=健康的なランチボックス



おすすめ: 冷凍し  
た保冷剤を入れ  
て、食べ物を安  
全温度に保ちま  
しょう

## 軽食

# D



ドライフルーツ



ホットケーキ



ライスクラ  
ッカー



チーズとクラ  
ッカー



ディップ・ザジ  
キ、ホマス



ポップコーン



## 西オーストラリア州の学生食堂 のメニューに含まれる食材



緑色 - メニューの多数を占める	黄色 - 慎重に選択	赤色 - メニューから外す
<p style="text-align: center;"><b>最低60%</b> 毎日食べることが勧められる</p>	<p style="text-align: center;"><b>最大40%</b> メニューに多くなり過ぎないように、 少量のみ選択してください</p>	<p style="text-align: center;"><b>利用不可</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 穀類食品 - 全粒シリアル、パスタ、麺類、米、クスクス、キノア</li> <li>• 全粒、全麦を含むさまざまな種類のパン</li> <li>• 野菜と豆類。例：ポテト詰め、トウモロコシ、ベークドビーンズ、ミックスビーンズ(4種)、ガーデンサラダ、ポテトサラダ、コールスロー(低オールドレッシング)</li> <li>• 生のフルーツまたは冷凍フルーツ、全果、フルーツサラダ、フルーツスライス</li> <li>• 果汁漬け缶入りフルーツ</li> <li>• さまざまな種類のサンドイッチ/ロールの具。なるべくサラダを付け合わせる。例：             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 卵</li> <li>- 低脂肪チーズ</li> <li>- ツナ水煮缶(湧き水/塩水)</li> <li>- ローストビーフなどのリーンミート</li> <li>- イーストスプレッド</li> <li>- ホマス</li> </ul> </li> <li>• リーンミート、魚、鶏肉</li> <li>• 野菜付きの食事#。*例：パスタベーク、カレーライス、フリタッタ、スープ、海苔巻き、ライスパーロール、</li> <li>• 低脂肪の乳製品：             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 牛乳</li> <li>- 味付き牛乳(375mL以下)</li> <li>- チーズ</li> <li>- ヨーグルトまたは味付きヨーグルト</li> </ul> </li> <li>• 水</li> <li>• ミネラルウォーター</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ガーリック、ハーブ、ピザなどの味付きパン</li> <li>• 低脂肪ペーストリー製品*</li> <li>• フランクフルトやソーセージ(ホットドック/バーベキュー用)*</li> <li>• セイボリー製品(魚、鶏肉、ポテト、ピザ*)</li> <li>• ハンバーガーパティ*</li> <li>• ハム、皮なし加工チキンなどの加工肉</li> <li>• 各種ケーキ、ビスケット、マフィン*</li> <li>• スイーツ、スナック菓子*</li> <li>• ドライフルーツ</li> <li>• アイスcreamとアイスキャンディ*</li> <li>• 低脂肪味付き牛乳(375mL~600mL)</li> <li>• 中高生のみ：低脂肪コーヒー牛乳(375mL以下)</li> <li>• 牛乳、ヨーグルト、チーズなど全脂肪乳製品</li> <li>• 全脂肪味付き牛乳(375mL以下)</li> <li>• 99%フルーツジュース(250mL以下)砂糖無添加</li> <li>• 乳製品デザート*例：低脂肪カスタード、アイスcream、ムース(原材料の最初に牛乳/牛乳の代替物を記載)</li> </ul> <p style="text-align: center;">注意：低脂肪乳製品は2歳を超える子供に勧められません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全脂肪ペーストリー製品</li> <li>• 揚げ物</li> <li>• ジャム、ナッツスプレッド、はちみつ、菓子用スプリンクルを含む甘いサンドイッチの具</li> <li>• ボローニャソーセージやサラミを含む高脂肪サンドイッチ用ミート</li> <li>• 菓子類(例：チョコレート、リカリス、咳ドロップ、果汁を使用したゼリー)</li> <li>• 基準を満たさないスイーツ、スナック菓子(例：ポテトチップ)</li> <li>• 清涼飲料水、コーディアル、スポーツドリンク</li> <li>• 低脂肪味付き牛乳(~600mL)</li> <li>• 低脂肪コーヒー牛乳(375mL以上)</li> <li>• 全脂肪コーヒー牛乳(全サイズ)</li> <li>• 全脂肪味付き牛乳(375mL以上)</li> <li>• 高カフェインドリンク(ガラナを含む飲料)</li> <li>• チョコレートをかけた、高級感のあるアイスcream</li> <li>• デザート：ゼリー、フルーツ入りゼリー、高カロリーの乳製品デザート</li> <li>• クロワッサン、ドーナツ、クリーム入りまたはアイシング付きパン/ケーキ、甘いペーストリー、スライス</li> <li>• フルーツジュース(250mL以上)、および/または加糖、人口甘味料入り</li> <li>• 味付き水(フルーツジュース、砂糖および/または人工甘味料入り)</li> </ul>