



12月10日(木)

天栄中学校

弁当の栄養^{えいよう}バランスについて

みなさん、弁当^{べんとう}をおいしく食べていますか。

さて、今日の弁当の中に、みなさんが作ったものは入っていますか。冬休み明け^あの1月12日は、「子どもが作る弁当の日」です。みなさんが、自分で作れる弁当^{こんだて}の献立を考えて、材料を用意し、料理をして、弁当箱^つに詰めてきましょう。弁当のおかずは、自分で作れるものでいいです。冬休み中にお手伝いをしたり、お昼の弁当を作ってみたりして、作り方を覚えましょう。

弁当^{こんだて}の献立を考えるときには、栄養^{えいよう}バランスにも気をつけましょう。

栄養^{えいよう}バランスをよくするポイントは、「3対1対2」と覚えてください。弁当を6等分し、3つ分、つまり半分は、主食・ごはん^つを詰めます。残り半分におかず^つを詰めますが、1の割合で、肉や卵、魚、豆製品などを使った主菜^{しゅさい}を詰めます。2の割合で、野菜や海そう、いも類を使った副菜^{ふくさい}を詰めると、栄養^{えいよう}バランスのよい弁当になります。

量はどうでしょうか。給食では、850キロカロリーをとっています。850キロカロリーとれる弁当の大きさは、850ミリリットルです。運動量の多い人は、900ミリリットルくらいでもいいです。弁当箱の大きさは、弁当箱の裏に表示してあります。食べ終わったら確かめてみましょう。表示してないときは、水を入れて、容量^{ようりょう}をはかるとわかります。小さすぎる人は、小さなタッパーなどをもう一つ使うのもいいですね。

では、今年の「子どもが作る弁当の日」は、栄養^{えいよう}バランスにも気をつけながら、弁当を作ってみましょう。

1月12日（火）は、「子どもが作る弁当の日」です。
今日の給食を参考に、弁当の献立を考えてみよう！

栄養バランスのよい弁当にする秘けつ

その1 弁当箱の大きさ・・・弁当箱の大きさとエネルギー量は、ほぼ同じです。

例えば850mlの弁当箱にすき間なくごはんとおかずをつめると、850kcalになります。

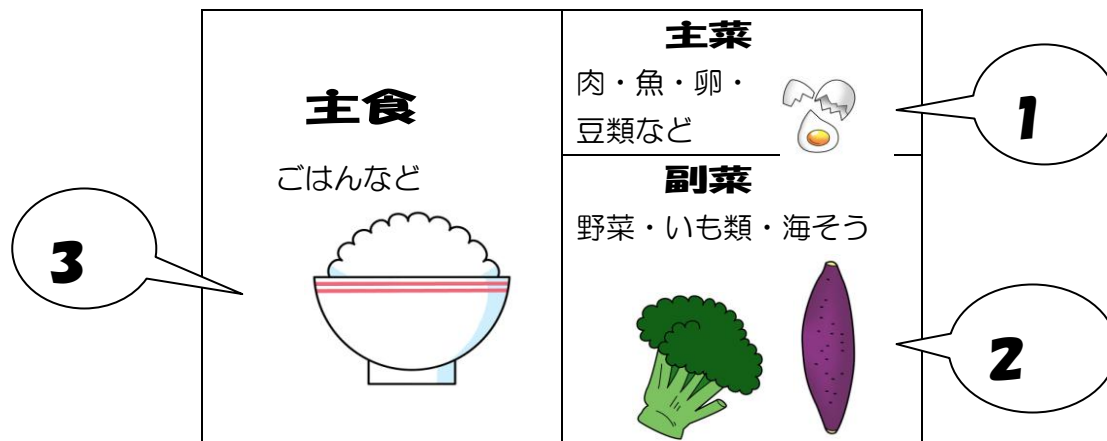
そこで、みなさんに必要な栄養量に合った弁当箱の大きさは、次のようになります。

中学生の弁当箱の大きさ（容量）	850ml	運動部の人にはもう少し大きな物を！
-----------------	-------	-------------------

※ 弁当箱に容量が書いてない場合は、水を入れて容量を量ってみよう。

その2 栄養バランス・・・主食：主菜：副菜 = 3：1：2

弁当箱を6等分して、3の量を主食、1の量を主菜、2の量を副菜にします。



<今日の給食を弁当箱につめると>

- 主食 麦ごはん
- 主菜 あつやきたまご
- 副菜 いりどり
ブロッコリーのおかかあえ

○ 主食：主菜：副菜は、3：1：2になっているかな？

主食 麦ごはん	主菜 あつやきたまご
	副菜 いりどり ブロッコリーのおかかあえ

その3 弁当作りのポイントをまとめると

- お 同じ大きさ（エネルギー量とほぼ同じ容量）の弁当箱に
- い いろいろよく
- し 旬のものを
- そ それぞれのバランスで（3：1：2）
- う 動かないようにつめよう！

