

食育だより

令和5年度3月発行
琴浦町立学校給食センター



3月は「弥生」ともいいますね。「弥」には「いよいよ、ますます」、「生」には「芽吹く」という意味があるそうです。今の学年で過ごす日々もあとわずかになりました。この1年の給食時間や食生活を振り返り、次年度に生かしましょう。

「3・1・2弁当箱法」

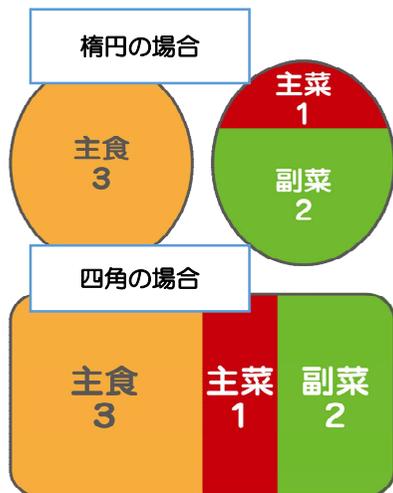


びっせん 実践! 『3・1・2弁当箱法』

給食のない春休みは、弁当を食べる機会が多くなる人もいます。また、中学校を卒業すると、毎日昼食は、弁当持参になる人も多いと思います。「3・1・2弁当箱法」を活用し、栄養バランスがよく、かつ自分に合った適量の弁当作りにチャレンジしてみませんか?

最初に基本のルールを覚えよう!

- ①まずは、自分にちょうどいいサイズの弁当箱を選びましょう。
1食に必要なエネルギー量は、年齢や性別、身体活動量のレベルによって違います。小学校低学年は560ml、中学年は660ml、高学年は770ml、中学生は850ml程度の容量の弁当箱が目安になります。
- ②料理が動かないよう、弁当箱いっぱい、隙間なくしっかり詰めましょう。
- ③主食3・主菜1・副菜2の割合に料理を詰めましょう。
すると、ほぼ弁当箱の容量(ml)＝エネルギー量(Kcal)になります。
- ④同じ調理法の料理（特に油脂を多く使った料理）は1品にしましょう。



普段の食事でも使える『弁当箱法』!

- ①主食の部分には、ご飯を入れましょう。弁当箱の約半分が主食になるようにします。
- ②主菜の部分には、卵焼き、焼魚、ハンバーグなどの主菜を入れましょう。
- ③副菜の部分には、おひたし、きんぴらごぼう、プチトマトなど野菜を中心とした料理である副菜を入れましょう。

※普段の食事でも、3・1・2弁当箱法を「何をどれくらい食べたらよいか」の目安にすると、自分にとっての適量がわかり、栄養バランスが整いやすくなります。

ねんかん きゅうしよく かえ 1年間の給食をふり返ってみよう!

「はい」は →、「いいえ」は → に進みましょう。



給食センター職員一同、安全でおいしい給食作りに努めて参りました。給食が楽しい思い出の1つになっていれば幸いです。卒業生の皆さん、給食を通して学んだ食についての知識や経験を、これからの食生活や健康作りに生かしてもらえればと思います。今年度も本当にありがとうございました。

