

食育だより



3月は「弥生」といいます。「弥」には「いよいよ・ますます」、「生」には「草木が芽吹く」という意味があります。春の訪れも間もなくですね。新年度に向けて、今学年最後の月を元気に過ごしましょう。

春休み
食育で

ホップステップジャンプ



◆おやつを食べる前に◆

おやつを食べる機会が多い春休み。おやつを食べる時は、次のことに注意しましょう。

■おやつは楽しみ程度に

おやつの食べすぎで「食事が食べられない」ということがないよう、量や食べる時間を考えましょう。おやつより、朝・昼・夕の食事を大切に!

■おやつは小分けして食べましょう

スナック菓子などは、袋から直接食べないようにしましょう。始めに食べる量を決め、お皿に取り分けて食べるようにしましょう。

■おやつの中身をもっと知ろう

食品表示を見て、食べるおやつに含まれるエネルギーや原材料を確認するようにしましょう。

【おやつの食べ方のポイント】

- ◎ 時間を決めて食べる
- ◎ 量を決めて食べる
- ◎ 食べる種類を考える



じっせん実践!『3・1・2弁当箱法』

弁当箱に自分にぴったりの適量で、かつ栄養バランスよく、ご飯やおかずを詰める方法を「3・1・2弁当箱法」といいます。この方法を覚えると、普段の食事でも栄養のバランスがとりやすくなります。

最初に基本のルールを覚えよう!

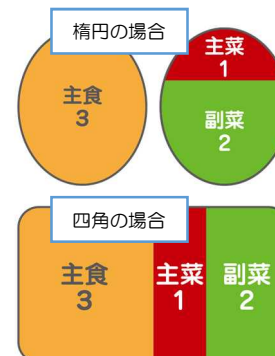
- ①まずは自分にちょうどいいサイズの弁当箱を選びましょう。
1食に必要なエネルギー量は、年齢や性別、身体活動量のレベルによって一人ひとり違います。小学校低学年は560ml、中学年は660ml、高学年は770ml、中学生は850ml程度の容量の弁当箱が目安になります。
- ②料理が動かないよう、弁当箱いっぱい、隙間なくしっかり詰めましょう。
- ③主食3・主菜1・副菜2の割合に料理を詰めましょう。
すると、ほぼ弁当箱の容量(ml)＝エネルギー量(Kcal)になります。
- ④同じ調理法の料理（特に油脂を多く使った料理）は1品にしましょう。



どんな形の

3・1・2の割合にできましたか?

- 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、焼き魚、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。



※詳しくは、NPO 法人食生態学実践フォーラム HP も参考に。(上QRコードからアクセスできます。)

普段の食事でも使える『弁当箱法』!

汁物以外の料理を弁当箱に詰め、食事の量や、主食・主菜・副菜の割合を確かめることにより、食べ過ぎや不足しがちな栄養素をチェックすることができます。

♪ 給食レシピ紹介 ♪ ～ぶた肉と大豆のトマト煮～

- 【材料4人分】
- | | | | |
|-------|------------|--------|------------|
| 豚肉薄切り | ・・・120g | ケチャップ | ・・・大さじ2杯 |
| 水煮大豆 | ・・・100g | 顆粒コンソメ | ・・・小さじ2/3杯 |
| オリーブ油 | ・・・少々 | 赤ワイン | ・・・小さじ1杯 |
| にんにく | ・・・1/2片 | 砂糖 | ・・・小さじ1/3杯 |
| トマト | ・・・1/2～1個 | 塩 | こしょう |
| 片栗粉 | ・・・小さじ1/2杯 | | |
- 【作り方】
- ①鍋にオリーブ油とみじん切りにしたにんにく、豚肉を入れ軽く炒める。
 - ②角切りにしたトマトと調味料を加え、10分程度煮込む。
 - ③水煮大豆を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

不足しがちな栄養素が摂れる人気メニューです。弁当



今年度も給食センターでは、安全でおいしい給食作りに努めてきました。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、給食で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。1年間、本当にありがとうございました。