

バランスの良いお弁当を考えよう！

◎お弁当作りのポイント

自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ 給食では中学生は1食あたり、約830キロカロリーとれるように作っていますので、個人差はありますが、800ml 容量を目安に、食べられる量の弁当箱を選びましょう。	栄養バランスを考える 好きなおかずばかりではなく、健康に良いかどうか考えましょう。	お弁当に合った料理を選ぶ 時間がたっても食べられる しるが出ない 形がくずれにくい
ばい菌が入らないように清けつに調理する 清けつな調理器具で、肉・魚・卵はしっかり加熱し、おにぎりはラップなどを使ってにぎります。	すき間がないように、ぴったりつめる 料理をよく冷ましてから、動かないようにすき間なくつめましょう。	おいしそうに見えるようにつめる 彩りを考えて、料理の高さもそろえ、おいしそうに見えることが大切です。



主食	主菜	副菜
3	1	2

どんな形の弁当箱でも、この割合で料理をつめます。

参考：「3・1・2弁当箱法」 考案：足立己幸・針谷順子
©NPO法人食生態学実践フォーラム

◎バランスのよいお弁当ってなあに？

バランスのよいお弁当とは、栄養を考えて「主食」「主菜」「副菜」をつめたお弁当のことです。そして、ちょうど栄養バランスがよくなる量の目安として、料理の組み合わせを「主食3：主菜1：副菜2」の割合でつめると良いという食事法があります。

5月は、学年行事や3年生の修学旅行等でお弁当の日が多くなっていますので、バランスの良いお弁当作りの参考にしてみてください。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン
旬の食材を味わおう	1月	ご飯 牛乳 かつおフライ 【こどもの日献立】 野菜のごまじょうゆ 鶏団子スープ 柏もち	米 砂糖 パン粉 小麦粉 柏もち	油 ごま ごま油	かつお 鶏団子 高野豆腐	牛乳	人参 小松菜 ブロッコリー	生姜 カリフラワー コーン ねぎ 大根 きくらげ
	2火	ご飯 牛乳 野菜肉しゅうまい ぎんぼの煮物 ごまみそ汁	米 こんにゃく 砂糖 里芋 パン粉	油 ラード ごま	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン ぎんぼ 大根 しめじ ごぼう
	8月	ご飯 牛乳 さばゆず麴焼き 切り昆布の煮物 あさり汁 ーロゼリー(オレンジ)	米 砂糖 こんにゃく ゼリー	油	さば さつま揚げ 油揚げ あさり 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 昆布	人参	ごぼう オレンジ果汁
	10水	ご飯 牛乳 あじ磯辺フライ 紅花若菜のおひたし みそけんちん汁	米 パン粉 小麦粉 里芋	油	鶏肉 あじ ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳 あおさのり	人参 いんげん 紅花若菜	もやし 大根 ねぎ
	11木	ごはん 牛乳 照焼きハンバーグ 身欠きにしんの煮物 山菜汁 【田植え献立】	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	ラード	鶏肉 豚肉 身欠きにしん ちくわ 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん	切干大根 ねぎ わらび 玉ねぎ みず なめこ ふき ごぼう
	12金	米粉コッペパン ブレーリー&マーガリン 牛乳 ハムチーズサンドフライ 大根サラダ コーンポタージュ 町産いちご	米粉パン ジャム パン粉 小麦粉 ホワイトルウ	マーガリン ドレッシング 大豆バター 油	ソーセージ ツナ 豆乳 ベーコン きな粉	牛乳 チーズ	人参	大根 ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ いちご
食事マナーを身につけよう	15月	鶏中華(米粉中華麺) 牛乳 ほうれん草丸ぎょうざ ブロッコリーのおかかあえ ディズニーチーズ	米粉中華麺 砂糖 小麦粉	ごま油 ラード	鶏肉 親鳥肉 豚肉 油揚げ かつお節	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草 ブロッコリー	ねぎ 干し椎茸 カリフラワー たけのこ キャベツ たまごだけ 生姜
	16・17・18日は、お弁当を持ってくる下さい。(16～18日：3年生修学旅行 18日：1・2年生学年行事)							
	19金	ミートボールカレー 牛乳 野菜とわかめの豆腐寄せ 野菜のレモンじょうゆ 鉄分ヨーグルト	米 でん粉 米粉 じゃが芋 砂糖 カレールウ	油	ミートボール きな粉 豆乳 魚すり身 豆腐	牛乳 わかめ 茎わかめ ヨーグルト	人参 トマト ほうれん草 かぼちゃ	レモン汁 にんにく 玉ねぎ 枝豆 もやし コーン

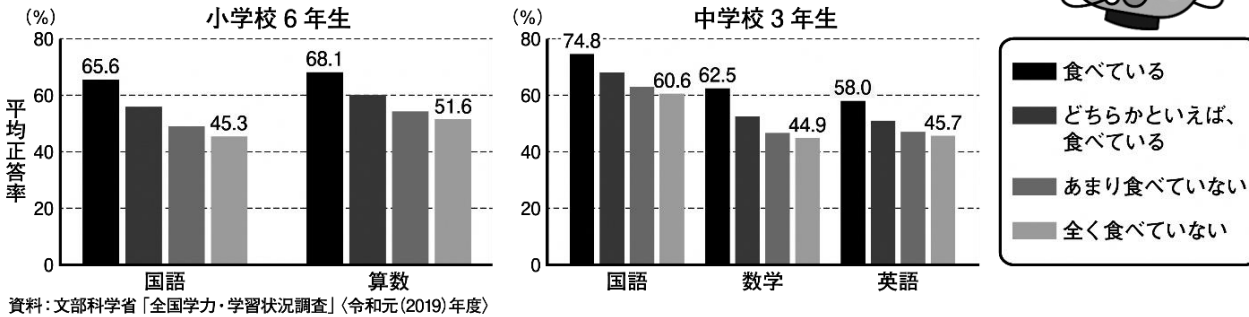


朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

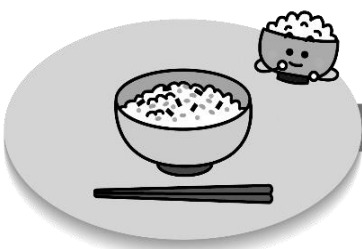
Q. 朝食を毎日食べていますか？



毎日、朝ごはんを食べていますか？
寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

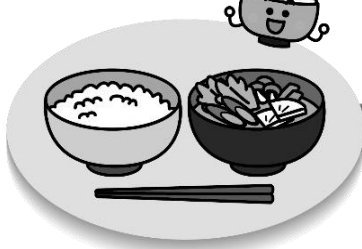
食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



令和4年7月に実施した、河北町の食育アンケートでは、20代～40代のお父さん、お母さん世代に、朝食欠食が多くみられました。子ども達が自立しても、朝食の習慣が身につくように、おうちの方も朝食の時間を見直していただけたらと思います。

夜更かしや夜食をとりすぎずに、睡眠時間を十分とって、朝ごはんを食べる習慣をつくらうね

朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

主食	主菜	副菜	果物	牛乳・乳製品
ご飯、食パン、バターロール、シリアル、うどん	卵、ウィンナー、納豆、豆腐、ちくわ、ハム、ちりめんじゃこ	コーン缶、もやし、トマト、きゅうり、乾燥わかめ、キャベツ、レタス	みかん、いちご、バナナ	チーズ、牛乳、ヨーグルト

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂・種実類	1群 肉・魚・大豆 卵	2群 牛乳・小魚・ 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン
郷土料理・ 特産物を味わおう	22月	ご飯 牛乳 味付のり 米粉春巻き 春雨サラダ いも団子汁	米 春粉 春雨 米粉 小麦粉 砂糖 いも団子	油 ラード ごま油 ごま	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 キャベツ もやし きゅうり コーン 大根 ねぎ
	23火	ソースかつ丼 牛乳 (ヒレカツ・ゆでキャベツ・特製ソース) たけのこスープ いちごヨーグルト	米 パン粉 ざらめ砂糖 でん粉	油 ごま油	豚肉 鶏肉 高野豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	たけのこ キャベツ ねぎ きゅうり 干し椎茸
	24水	ご飯 牛乳 あじ入りさんが焼き ふきと鶏肉の煮物 なめこ汁 野菜ふりかけ	米 こんにゃく 砂糖 ふりかけ でん粉	油 ラード	あじ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん	たけのこ 玉ねぎ ねぎ ごぼう ぶき なめこ 大根
	25木	ご飯 牛乳 かぼちゃひき肉フライ キャベツのごまかけ 小松菜のスープ 小魚佃煮	米 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	ごま油	豚肉 高野豆腐 秘伝大豆	牛乳 小魚	人参 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ きゅうり つぼ漬 コーン
	26金	バターパン 牛乳 ポテトカップグラタン 和風サラダ ミネストローネ ミルメークコーヒー	パン 砂糖 じゃが芋 でん粉 小麦粉 ミルメーク	油 バター ドレッシング マーガリン	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ コーン カリフラワー グリーンピース
よく噛んで食べよう	29月	米粉ソフト麺 牛乳 しらすかき揚げ 鶏スープ ポン酢あえ ベビーチーズ	米粉ソフト麺 小麦粉 砂糖	ごま油	鶏肉 ちくわ	牛乳 わかめ しらす チーズ	人参 春菊	玉ねぎ きゅうり ごぼう えのきだけ 大根 干し椎茸 ねぎ
	30火	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 秘伝豆入りツナあえ 五目みそ汁	米 砂糖 里芋 でん粉	油	鶏肉 秘伝大豆 ツナ 厚揚げ みそ	牛乳	人参	もやし きゅうり ごぼう レモン汁 ねぎ
	31水	ご飯 牛乳 多菜パオズ 茎わかめの炒め煮 もやし汁	米 パン粉 でん粉 砂糖 こんにゃく	ごま油 ごま油 ラード	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ ひじき 茎わかめ	人参	もやし キャベツ 玉ねぎ ごぼう

