

## バランスの良いお弁当を考えよう!

### ★お弁当づくりのポイント



主食	主菜	副菜
3	1	2

どんな形のお弁当箱でも、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

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



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、おいしそうに見せることが大切です。



### ★バランスの良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
旬の食材を味わおう	1水	たけのご飯 牛乳 野菜しゅうまい 磯香あえ 鶏だんごスープ かしわ餅 【こどもの日献立】	米 砂糖 パン粉 小麦粉 粕もち	油 ラード	鶏肉 鶏団子 豚肉 高野豆腐 ちくわ 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	たけのこ 玉ねぎ コーン ねぎ 大根 きくらげ もやし
	2木	ご飯 牛乳 かつおフライ(減塩ソース) ぎんぼの煮物 根菜ごまみそ汁	米 こんにゃく 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃが芋	油 ごま	かつお 豚肉 油揚げ みそ ちくわ	牛乳	人参	ぎんぼ 大根 ごぼう
	7火	ご飯 牛乳 豚肉どんぶり コーンあえ あさり汁 ミニたい焼き	米 砂糖 車麩 こんにゃく ミニたい焼き		豚肉 あさり 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ 枝豆 もやし コーン
	9木	ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ 身欠きにしんの煮物 孟宗汁 甘夏フレッシュ 【田植え献立】	米 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	ラード	鶏肉 豚肉 身欠きにしん さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	干し大根 たけのこ 玉ねぎ 甘夏
	10金	バターパン 牛乳 ポテトカップグラタン 春キャベツのサラダ ミネストローネ 町産いちご	パン じゃが芋 でん粉 小麦粉 砂糖	マーガリン ドレッシング バター 油	かにかま風 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草 パプリカ パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ グリンピース いちご フロccoli-茎
食事マナーを身につけよう	13月	ご飯 牛乳 ほうれん草丸ぎょうざ 豚肉ともやしの中華炒め煮 豆乳五目汁	米 でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 ラード 油	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ 豆乳	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 カラーピーマン	ねぎ もやし メンマ れんこん 大根 キャベツ たもぎたけ 生姜
	14火	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 沢煮椀 紅花若菜のごまじょうゆ ディズニーチーズ	米 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	いわし ちくわ ベーコン	牛乳 チーズ	紅花若菜 人参	大根 ねぎ たけのこ もやし
			15・16・17日は、お弁当を持ってきて下さい。					

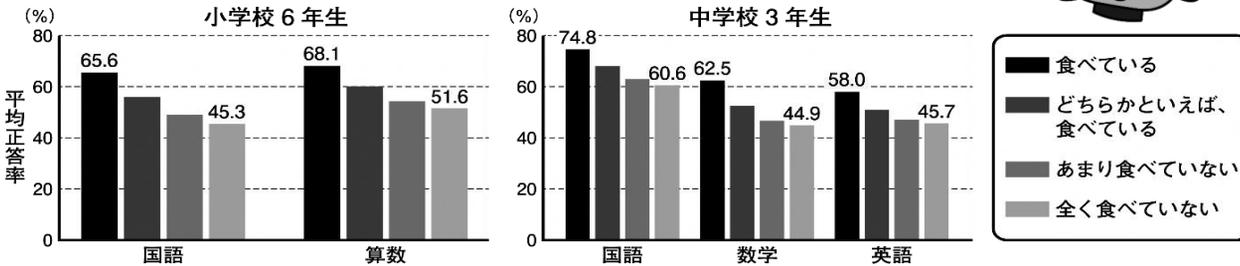


# 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!



## 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?

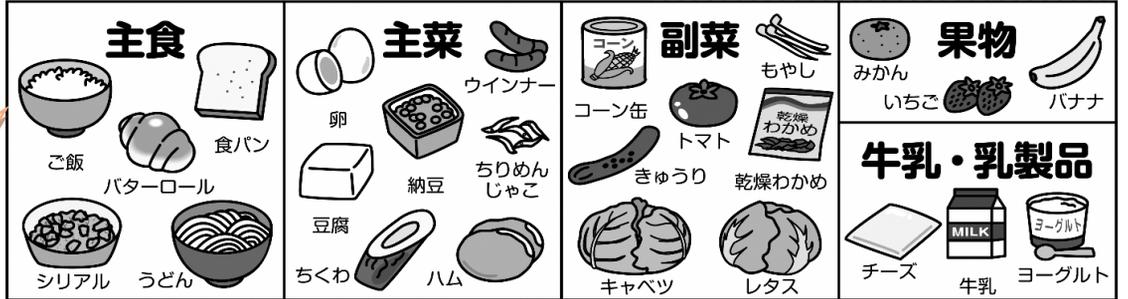


資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

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。

## 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。



## 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食でおかずをたくさん食べているの方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



## 朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いらいらする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とする習慣をつけることが大切です。



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。

ねらい	日・曜	予定献立名	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
		ねらいにそった献立に網掛けをしています	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
郷土料理・特産物を味わおう	20月	ご飯 牛乳 味付のり 米粉入り春巻 ポン酢あえ いも団子汁	米 春粉 米粉 小麦粉 砂糖 いも団子	油 ラード ごま	鶏肉 豚肉 油揚げ かにかま風	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ
	21火	ソースかつ丼 (ヒレカツ・ゆでキャベツ・特製ソース) 牛乳 たけのこスープ 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
	22水	ごはん 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 ふき なめこ 大根
	23木	ひじきご飯 牛乳 多菜パオズ セサミポテトサラダ 庄内麩のみそ汁	米 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 こんにゃく じゃが芋 庄内麩	ごま油 ラード ノンエッグ マヨネーズ ごま	豚肉 鶏肉 油揚げ ハム みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり グリンピース コーン 生姜
	24金	米粉パン いちご&マーガリン 牛乳 ハムチーズサンドフライ 春雨サラダ 秘伝豆ポターージュ	パン いちごジャム パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 ホワイトルウ	油 大豆クリーム ごま油 大豆バター マーガリン ごま	ソーセージ 豆乳 ベーコン きな粉 秘伝大豆	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ コーン きゅうり 枝豆 もやし
よく噛んで食べよう	27月	ご飯 牛乳 笹かまのアサツユ緑茶天ぷら 茎わかめの炒め煮 野菜のみそ汁	米 てんぷら粉 砂糖 こんにゃく	ごま ごま油 油	ささかま 豚肉 さつま揚げ みそ 厚揚げ	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん 緑茶(アサツユ)	ねぎ キャベツ たもぎ草
	28火	ご飯 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 ごぼうサラダ 玉ねぎのみそ汁 ピピピチーズ	米 砂糖 でん粉 マーマレードジャム	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	鶏肉 みそ ツナ 高野豆腐	牛乳 チーズ	人参 いんげん カラピーマン	きゅうり ごぼう 玉ねぎ
	29水	ご飯 牛乳 野菜ぎょうざ お茶プリン 秘伝豆と昆布の煮物 けんちん汁	米 小麦粉 里芋 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 ラード	鶏肉 秘伝大豆 豚肉 プリン ちくわ 油揚げ	牛乳 昆布	人参 なら 緑茶	生姜 キャベツ 大根 ごぼう たけのこ
	30木	ごはん 牛乳 さばゆず麴焼き れんこんきんぴら 山菜すいとん汁	米 すいとん 砂糖 こんにゃく	ごま 油	さば 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 いんげん	れんこん わらび なめこ 細竹 えのきだけ ごぼう ねぎ ゆず
	31金	ミートボールカレー 牛乳 オムレツ 切干大根チキンサラダ 鉄分ヨーグルト	米 じゃが芋 カレールウ 砂糖	ごま 油	ミートボール きな粉 豆乳 卵 鶏ささみ	牛乳 昆布 ヨーグルト	人参 トマト	枝豆 切干大根 にんにく 玉ねぎ きゅうり