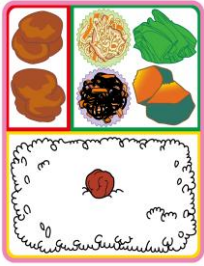


3 : 1 : 2弁当法で栄養バランスバッチリ！



3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。みなさんは、成長期に必要な栄養バランスが整った給食を中学校の3年間食べてきました。

しかし、卒業後の昼食は自宅から弁当を用意していくか、購入する機会が増えていきます。今の食生活が将来の健康を作ります。ずっと健康に過ごすために、お弁当の栄養バランスにも気を付けたいですね。

難しい栄養計算をしなくても、栄養バランスの整ったお弁当になる方法を紹介します。

① 自分に見合ったサイズの弁当箱を選ぶ

ア. 自分の運動量を考えて、1食分に必要なエネルギー量を決めます。

1日に必要なエネルギー量(kcal) ÷ 3 = 1食のエネルギー量(kcal)

イ. 1食分のエネルギー量(kcal)と同じ容量(ml)の弁当箱を用意します。

ア. 15～17歳のエネルギー量

| | 運動量 軽い ~ 重い |
|--------|------------------|
| 男子(1日) | 2350 ~ 3150 kcal |
| 男子(1食) | 780 ~ 1050 kcal |
| 女子(1日) | 1900 ~ 2550 kcal |
| 女子(1食) | 630 ~ 850 kcal |

イ. 自分に合った弁当箱の大きさ

| 1食のエネルギー量 | 弁当箱の大きさ |
|-----------------|---------|
| 600 ~ 700 kcal | 650ml |
| 701 ~ 800 kcal | 750ml |
| 801 ~ 900 kcal | 850ml |
| 901 ~ 1000 kcal | 950ml |

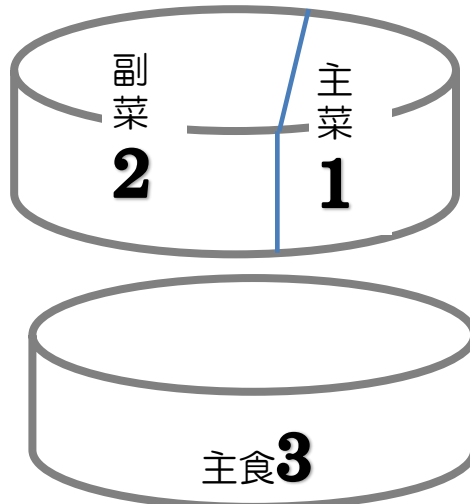
(弁当箱には容量が印されています。)

② 主食3:主菜1:副菜2の割合で料理を詰めよう

(1段弁当の場合)



(2段弁当の場合)



主食→ご飯・パン・麺類

(容器の半分は主食)



主菜→肉・魚・卵・大豆製品

のおかず



(おかずの1/3は主菜)

副菜→野菜がメインのおかず

(おかずの2/3は副菜)



③ 料理が動かないようにしっかり詰めよう

ふたをした時、すき間ができないようにしよう

④ 同じ調理法を避けよう

揚げ物は1品にし、焼物、煮物、ゆで物などを入れよう

⑤ おいしそうできれいに作ろう

彩りがいいと自然と栄養のバランスもよくなります

最後のポイント

乳製品(牛乳、ヨーグルト)や果物を別にプラスしよう

不足しがちなカルシウムやビタミンCを補えます

プラスするといいよ！



★お弁当を買うときも、こういう視点で見るとよいお弁当を見つけることができます。