

給食だより

令和6年2月

さいたま市立原山中学校



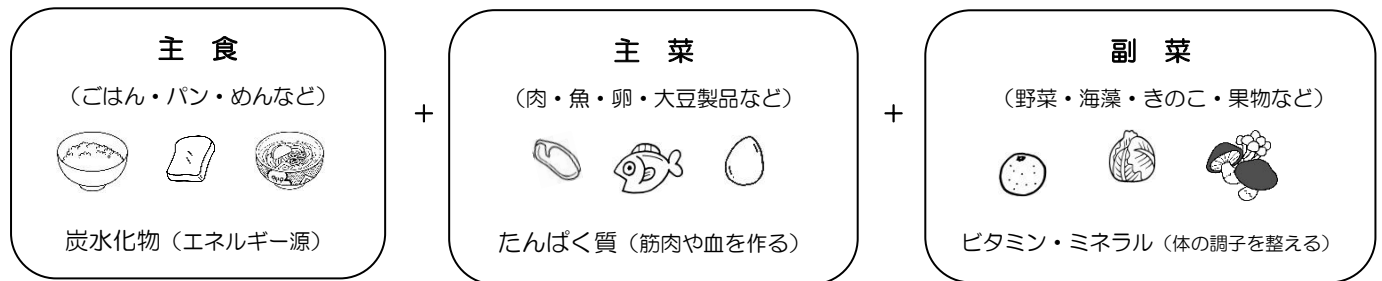
夢の実現に向けて

～主食・主菜・副菜がそろったバランス献立習慣を～

みなさんは、健康を考えて食事の管理や調理などができるでしょうか？基本的に自分の健康は自分で守る必要があります、そのために栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。夢の実現に向けて、自分で健康や食事管理ができる自立した「かっこいい」人になることを目指しましょう。

これがバランス献立の基本形！

主食・主菜・副菜をそろえれば、様々な味や調理法の料理が楽しめるばかりでなく、栄養素のバランスも良くなります。



お弁当から自分に必要な食事量を知ろう ～ひとめでわかる3:1:2～

高校に進学して毎日お弁当を持っていく人もいます。書店にもたくさんお弁当作りの本が並んでいますが、栄養バランスのとれたお弁当作りの方法を紹介します。面倒な栄養計算をしなくても、食事の1食分の量を知ることができるものさしとして、「お弁当箱ダイエット法」(考案：女子栄養大学名誉教授 足立己幸・高知大学名誉教授 針谷順子)があります。(ダイエット法といってもやせるためのものではありません)。この分量を知っておくと、お弁当を作るときだけでなく、日常の食事の目安になります。

お弁当の黄金比率
主食3 : 主菜1 : 副菜2

弁当箱を6等分にします。そのうちの、3/6を主食、1/6を主菜、2/6を副菜にすると、栄養のバランスが整います。

主菜 1/6 副菜 2/6



- ① 自分にぴったりのサイズの弁当箱を準備します。
1食に必要なエネルギー量 (kcal) と同じ数値の弁当箱を選びます。
たとえば、1食分で800kcalが必要な人は、800mlの弁当箱を選びます。
$$\text{弁当箱の容量 (ml)} = 1 \text{食に必要なエネルギー量 (kcal)}$$
- ② お弁当の中を隙間なく動かないように詰めます。
- ③ 主菜と副菜は、違う調理法で調理します。
- ④ なによりも大切なことは、おいしそうで、きれいなことです。

高校に進学して毎日お弁当を持っていく人もいます。この分量を知っておくと、お弁当を作るときだけでなく、日常の食事の目安になります。