



# 3月 食育だより

【今月の目標】  
食事バランスについて考えよう

今年度も残りわずかとなりました。中学3年生は給食を食べるのもあと少しですね。卒業したらお昼はお弁当を持っていったり、コンビニなどで買ったり、自分で食事について考える場面も増えると思います。ということで今回は、“昼食”をメインに食事バランスについて考えてみましょう。在校生の皆さんも、休みの日の参考にしてみてください。

## バランスの良い食事にするには・・・

### 「主食」「主菜」「副菜」をそろえることが大切です！

主食	主菜	副菜
ごはん・パン・麺類など炭水化物を多く含み、エネルギー源となるもの	肉・魚・卵・大豆・大豆製品などを主材料とする料理で、たんぱく質を多く含む	野菜・いも・海藻・きのこなどを主材料とする料理で、ビタミンや無機質、食物繊維を多く含む

★果物や牛乳・乳製品がプラスされるとより良くなります★

### ① コンビニで選ぶ場合

おにぎり(主食) + から揚げ棒(主菜) + 野菜スティック(副菜)

ほかに・・・ スティックチーズ、飲むヨーグルト、野菜ジュース、くだもの

焼きそばパン(主食) + サラダチキン(主菜) + 野菜たっぷりみそ汁(副菜)

ビビンバ・中華丼・パスタサラダなど、ひとつの料理で「主食」「主菜」「副菜」がそろっているものを買うのも良いです♪

### ② お弁当を作る場合

★3・1・2弁当箱法★  
主食・主菜・副菜を3：1：2の割合で詰めることで、お弁当の栄養バランスが整います。

副菜: 2 (ほうれん草ソテー、金平ごぼう、ミニトマト、ブロッコリー)

主菜: 1 (からあげ)

主食: 3 (おにぎり)

皆さんに必要な1食当たりのエネルギーは、男子は870～950kcal、女子は770～800kcal ほどです(運動量が多い人はもっと必要になります)。お弁当箱の容量(ml)=エネルギー量(kcal)になるので、お弁当箱のサイズが自分に合っているか、確認してみましょう！

☆中学3年生には、給食センターから給食レシピを配布します。ぜひ活用してください！