



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながらどんなことを感じ学んでしょうか？

中学3年生の皆さんは、新学期から給食がなくなりお弁当が必要になりますね。また在校生の皆さんも、春は遠足など学校行事でお弁当を持っていく機会が増えます。そこで、バランスの良い健康的なお弁当の作り方について今月号で取り上げたいと思います。できれば自分で作って、お弁当に給食のよさを生かしてもらいたいと思います。今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってください。



バランスの良い健康的なお弁当の作り方

1 食べる人にピッタリの弁当箱を選ぼう

弁当箱は、食べる人に適した『容量(大きさ)』の弁当箱を選ぶようにします。量についてですが、年代や性別、日頃の身体活動の量によって1日に必要なエネルギーが異なるため、食事量も変える必要があります。ざっくりとお伝えすると、1日に必要なエネルギー量の3分の1が目安になります。

たとえば中学生の場合は、身体活動が中～高程度であれば、男子は850～900mlのもの、女子は750～800ml程度のものになります。右の表を参考に、ピッタリサイズのものを選びましょう。



| 年齢 | 性別 | エネルギー(kcal) | 弁当の容量(ml) |
|-------|----|--------------|-----------|
| 12～14 | 男 | 2,650/日(880) | 850～900 |
| | 女 | 2,300/日(770) | 750～800 |
| 10～11 | 男 | 2,250/日(750) | 700～800 |
| | 女 | 2,100/日(700) | 650～750 |
| 8～9 | 男 | 1,850/日(650) | 600～700 |
| | 女 | 1,700/日(580) | 550～650 |

2 主食：主菜：副菜は、3：1：2の割合で！

主食 = 3

ごはん・パン・麺など、炭水化物が主なもの。弁当箱の半分は入れよう。

主食が少ないと…

エネルギー不足になり、午後からの活動に力が発揮できません。

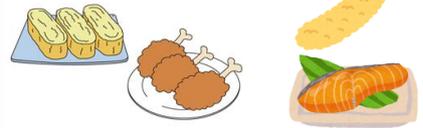


主菜 = 1

魚・肉・卵などのたんぱく質が多い食品を使ったおかず。弁当箱の半分のうち、3分の1程度入れよう。2品入れると、変化のある主菜になるよ。

主菜が多すぎると…

脂肪やたんぱく質の摂りすぎで、肥満につながりやすくなります。



副菜が少ないと…

ビタミン類やミネラル、食物繊維が不足し、疲れや便秘につながります。



副菜 = 2

野菜・きのこ類・いも類・海そうなど、ビタミン類やミネラルが多いおかず。弁当箱の半分のうち、3分の2は入れよう。

○野菜・きのこ類…合わせて100g程度使う。色の濃い野菜を一品は入れよう。

○いも類…じゃがいもやさつまいもなどで、ボリュームを出そう。

○海そう…ひじきの煮物など、常備菜を利用しよう。

3 調理法が重複しないようにしよう



主菜と副菜の調理法は重複しないようにしましょう。

たとえば、主菜を鶏の唐揚げにする場合、副菜に野菜炒めを選択するのはお勧めできません。この理由としては、脂質の多い唐揚げに、油を使用した炒め物をプラスすることで弁当全体の脂質が多くなりすぎてしまいます。したがって、唐揚げなど油の多い主菜を入れたい場合は、副菜に青菜のお浸しやサラダ等の野菜のあえものを選ぶようにしましょう。

このように一品ごとに調理法を変えることで脂質量を調整できたり、塩分も調整できます。

4 彩を整える



弁当の彩りは、食べる人の食欲をわかせるものです。

彩りを整えるポイントは『赤』『緑』『黄色』の食材を入れる事です。主菜を入れると、比較的黄色や茶色は簡単に入れる事ができますので、副菜でプチトマトや野菜を入れて『赤』『緑』を補うようにしましょう。

また、彩りを意識すると自然と野菜を入れることになりしますので、栄養のバランスもとれるというメリットがあります。



今月のこんだて紹介 【納豆みそ】

<材料(10人分)>

- 豚肉ミンチ 60g
- ひきわり納豆 30g
- 根深ねぎ 50g
- 赤みそ 85g
- 砂糖 20g



【作り方】

- 豚肉ミンチをフライパンで、よく炒める。(肉から脂がでるので、炒め油はいりません。)
- みじん切りにした根深ねぎを入れて、さらに炒める。
- ひきわり納豆を加え、火が通ったら砂糖と赤みそを加えて味つけし、水分が無くなるまで炒めたら出来上がり。