

いただきます

2021年度 3月号②
豊能町中学校給食担当

卒業おめでとうございます！

卒業を迎える3年生のみなさんは、寂しさと同時に、新しい生活を楽しみにしていると思います。これからは、食べ物を自分で選んだり、調理したりする機会が増えてきます。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつくられます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってくださいね。卒業おめでとう！

お弁当づくりをしよう！

これまでの昼ご飯は給食でしたが、これからはお弁当を持っていく人も多いのではないのでしょうか。おうちの人に作ってもらう、お弁当の食材も買ってきてもらう、自分は食卓にある出来上がったお弁当をもっていただけ…なんてことを考えてはいませんか？

お弁当づくりのポイントを紹介します。料理が苦手な人も一日でもいいので、ぜひ取り組んでください。1・2年生もお弁当づくりにチャレンジしてくださいね。

① 自分に合ったサイズを

【幼 児】 400～450ml
【小学生】 500～750ml
【中高生】 男性：850～950ml 女性：750～800ml
【成 人】 男性：700～900ml 女性：550～700ml

弁当箱の裏を確認！



※ 身長が高かったり、運動をしている人は大きめを選びましょう

② きっちり詰める

お弁当は持ち歩くので、中のものが動きやすいです。きっちり詰めるようにしましょう。

③ 栄養バランスは「3：1：2」

3→主食(炭水化物) 1→主菜(タンパク質) 2→副菜(野菜・きのこ)

見本



よくある弁当



たんぱく質の卵や肉類が多く、野菜が少なくなる傾向があります。