



健康 食事バランス3:1:2 ~自分のお弁当を作ってみよう!~

八王子市では、中学校を卒業するまでに「自分の弁当を自分で作ることができる子どもの育成」を目指しています。3年生は、4月から弁当を持参することになる人も多そうですね。1、2年生も、春休み中にお弁当が必要な人もいますことでしょう。前の日から準備したり、早起きしたりして「お弁当作り」にチャレンジしてみましょう。

①自分に必要な弁当箱を用意しよう!

★必要なエネルギー=弁当箱の容量

※容量は弁当箱の裏に記載されているものが多いです

中学生は、1食830kcal必要なため、830mlくらいの弁当箱がピッタリです!

高校生	運動少なめ	運動多め
男子	950kcal	1050kcal
女子	770kcal	850kcal

②主食・主菜・副菜を用意

★味付け、調理方法を工夫しよう!

- 甘いもの、しょっぱいものを組み合わせて、塩分の摂りすぎ注意!
- 焼き、ゆで、炒め、揚げなど調理の組み合わせで油の量を調整しよう。

③弁当に詰める割合

★主食:主菜:副菜=3:1:2

この割合だと栄養バランスばっちり!



弁当作りは、衛生面、調理手順、栄養バランスなどに配慮が必要です!

何を作ろうかな♪
☺ バランス
☺ 季節感 ☺ 彩り

買い出し🛒
☺ 材料
☺ 期限表示

衛生面のポイント!

- 加熱したものはよく冷ます
- 生野菜、果物はよく洗い、水気をよくとる
- 季節・気温によっては保冷剤を添える

調理🔪
☺ 手順
☺ 方法



日本の伝統食材「乾物」

和食に欠かせない食材の「乾物」は、海産品、野菜、豆など種類が豊富にあります。

乾物の魅力

- ◆かつお節やのりなど、乾物は和食文化を支えている
- ◆水分が少ないぶん、栄養価が高い
- ◆価格が安定している
- ◆ゴミが出にくいので、環境に優しい
- ◆災害食としても使える



災害時の備えに乾物も

災害直後は炭水化物中心になります。たんぱく質やビタミン・ミネラルがとれる乾物や缶詰を備蓄しておく、栄養状態を日常に近づけることができます。

また、日常的に料理に使って、食べた分をその都度買い足し、常に一定量の食品を備えておく「日常備蓄」がおすすめです。

【日常備蓄】



17日 滝山城御膳～北条三兄弟絆献立～

姉妹都市の八王子市と小田原市、寄居町は戦国時代に北条氏が治めていました。北条三兄弟にちなんだ献立をいただきます。



11日 復興応援献立

東北地方の郷土料理や名産品をいただきます。副菜は、災害時に不足しがちなビタミン・ミネラルが摂れるカットわかめと、たんぱく質が摂れるツナ缶の和え物です。今年度、給食では9月と3月に、乾物を使った献立を取り入れました。ぜひこの機会に備蓄品の期限などを確認していただければと思います。

14日 100年フード 阿蘇たかな漬

阿蘇高菜は熊本県の阿蘇地域でしか採れない野菜で、3月中旬から下旬にかけ、手作業で収穫されます。阿蘇たかな漬は江戸時代から食べられている保存食です。給食では、阿蘇たかな飯をいただきます。



10日 The 八王子グリーンカレー!!

環境問題を考えるイベントで、八王子市の小学生が環境にやさしい食材【推し食材】を使って、みんなにおすすめしたい【推しカレー】を考えました! 考案した児童のコメントです。「環境を考えて、国産の食材と、地元八王子の食材にしました。八王子といえば桑桑というイメージがあるので、八王子らしさを桑の葉で表しました。大根は、八王子でたくさんとれると聞いたので、農家さんを応援したくて入れました。私たちが考えた「推しカレー」を食べて、もっと環境について知ってもらえたらうれしいです。」

