

# 食育ニュース

中学校給食（デリバリーランチ方式）を実施している中学校で、給食時間を利用した栄養士の5分間指導を行っています。

中学校1年生のクラスを訪問し、『バランスよく食べること』、『自分の体にあった量を食べること』、『バランスのよいお弁当』について、栄養士が話をします。

家庭から弁当を持参する場合には、どれくらいの大きさのお弁当箱に、どのように詰めてくればよいかを、写真や資料をみながら学習します。

☆あぶらを控える

☆バランスよく食べる

☆自分の身体にあった量を食べる



『中学生が昼食でとりたいエネルギーは、820kcalです。』

お弁当箱の大きさは800～900mlのものを選ぶとよいですね！

好きなおかずだけでなく、肉・魚・野菜など、バランスよく詰めてね。』

バランスの良いお弁当のポイントは **3 : 1 : 2**

		主菜3 (全体の 1/2)	主菜1 (全体の 1/6)	主菜2 (全体の 2/6)
主食3	主菜1	主原料		
	副菜2			
主食3		栄養素	炭水化物	たんぱく質 脂質
主菜1   副菜2				ビタミン ミネラル 食物繊維

