

# 食育だより

NO.1 鼓ヶ浦中学校

2008.5.30

昨年度から、食育を推進するために各校に栄養教諭が配置されました。昨年度に引き続き、鼓ヶ浦中学校を担当することになった鼓ヶ浦小学校の栄養教諭 嘉戸理子<sup>かとうりこ</sup>です。

時々、学校へおじゃまして昼食の様子を見せていただいたり、みなさんと食に関する勉強をする予定です。見かけたら、気軽に声をかけてくださいね！1年間どうぞよろしく願いいたします。

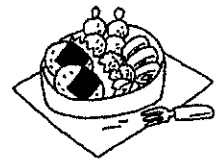
## 毎日のお弁当 必要な栄養がとれているかな??

2つのポイントに気をつけると、栄養のバランスがとれたお弁当になりますよ！

- ① お弁当箱の容量は700~900mlのものを選ぶ。
- ② 主食：主菜：副菜=3：1：2 になるようにきっちりつめよう。

この割合でつめると、ほぼ 容量=エネルギー量 になります。700kcalのお弁当にしたい場合は、700mlのお弁当箱に、主食：主菜：副菜=3：1：2でつめるとよいわけです。

中学生のみなさんに必要なエネルギー量は、700~900kcalですので、小さすぎるお弁当箱では必要なエネルギーも栄養素もとることができません。



### ～主食～

ごはん・パン・麺などの主食は元気に活動したり、脳を活性化させて勉強したりするエネルギー源として欠かせません。

不足すると部活の時間までスタミナが持たなくなるよ！



「ごはんは腹もちがいいよ！」



### ～主菜～

体の発育や発達に欠かせません！肉ばかりでなく、魚・卵・豆製品などを組み合わせよう！筋肉の材料になるので、運動量が多い人は特に質と量を考えよう！



### ～副菜～

主食・主菜に不足する栄養面を補強するとともに、食事に味や彩り、季節感をもたらしませう。

野菜・きのこ・海藻などを使ったおかずをしっかりと取りましょう！



気温が高くなってきました。食中毒が起きやすい季節です。

～おべんとうの衛生管理にも気を配りましょう～

- ・腐りやすいものはさけて、しっかり加熱をしましょう。
- ・ごはんやおかずはしっかり冷ましてからふたをしましょう。
- ・お弁当を暖かい場所や日のあたる場所にはおかないようにしましょう。(保冷剤などを使うといいですね)

バランスのよいお弁当を食べて、午後からも元気にすごしましょう！！