

# 5月 弁当の適量を考えよう!



## 弁当の栄養

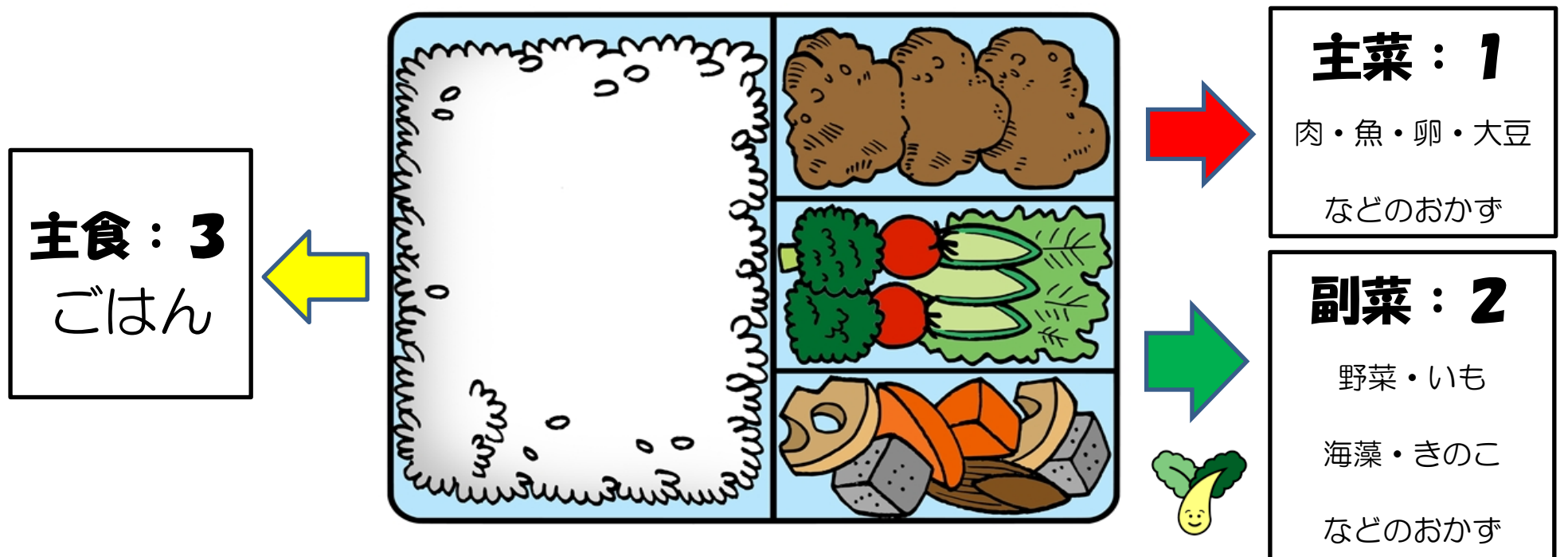
成長期の中学生にとって、弁当は大切な一食です。好きなものだけに偏らず、栄養バランスがとれるように工夫しましょう。

不足しがちなカルシウムは朝・夕、それぞれコップ1杯の牛乳で補いましょう。



## 弁当箱の容量と詰め方

**弁当箱を6等分し、主食：主菜：副菜 = 3：1：2**



☆栄養量を確保するには弁当箱のサイズも重要です。目安は弁当箱に表示されている容量です。

(上の図のように詰めると、容量とエネルギー量がほぼ同じになるといわれています。)

880kcalの栄養量をとるためには、850～900ml程度の弁当箱が必要です。



なるほど!  
弁当箱の大きさと  
エネルギー量が  
わかるんだね!

学年	弁当箱のサイズ	男	女
小学生	エネルギー量(kcal)	770	710
	弁当の容量(ml)	750～800	700～750
中学生	エネルギー量(kcal)	880	770
	弁当の容量(ml)	850～900	750～800

※活動量の多い人は +100ml 少ない人は -100ml  
学校給食の食事摂取基準より

自分に合った大きさの弁当箱を使って、より健康的な中学校生活を送りましょう。