

5月 自分でお弁当を作ってパワーアップ!



弁当箱の大きさを確認してみましょう!

弁当箱の大きさは、1食分のエネルギー量とほぼ同じ容量が必要です。1食に必要なエネルギー量を詰めることができる大きさを選びましょう。

男性	1日に必要なエネルギー量	1食(弁当)に必要なエネルギー量	適切な弁当箱のサイズ
12~14歳	2600kcal	870kcal	900~
15~17歳	2850kcal	950kcal	1000ml

女性	1日に必要なエネルギー量	1食(弁当)に必要なエネルギー量	適切な弁当箱のサイズ
12~14歳	2400kcal	800 kcal	800ml
15~17歳	2300kcal	770 kcal	

運動量の多い人・身長が高めの人には、+100ml
運動量の少ない人・身長が低めの人には、-100ml

日本人の食事摂取基準(2015年版)厚生労働省

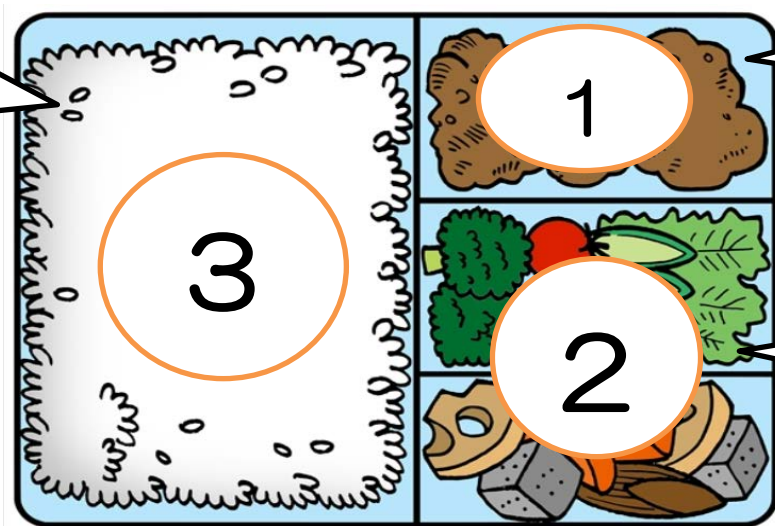


料理の組み合わせは 主食3：主菜1：副菜2

弁当箱の半分に主食、残りの3分の1に主菜、3分の2に副菜を詰めると、お弁当の栄養バランスがよくなります。主食3：主菜1：副菜2の面積比に組み合わせると、1食に必要なエネルギーやいろいろな栄養素を適量かつバランスよくとることができます。また味、いろどりのバランスもよくなります。フルーツをつけると栄養満点です!

主食：3
エネルギーをしっかりとり、午後からの活動に力が発揮できます。

果物：+1
エネルギーやミネラルの補給源に!



主菜：1
たんぱく質を多く含まれている食品、肉・魚介類・卵
いろいろな食品をバランスよくとりましょう。

副菜：2
ビタミン類やミネラル・食物せんいをたっぷりとり、疲労回復や便秘解消になります。

☆給食の献立をお弁当のおかずに入れてみよう

***ハマ弁にも給食の献立が登場しています!!**

牛肉と切干し大根の煮物 (一人分の栄養価 エネルギー 150kcal たんぱく質 6.5g カルシウム 56.5mg 鉄 0.8g)

【材料】(4人分)

- 牛肉 50g
- にんじん 2cm (20g)
- 小松菜 1株
- 切干し大根 1袋 (20g)
- 炒りごま 小さじ1
- 調味料
- 油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- みりん 小さじ1/2
- 水 80cc

【作り方】

- 切干し大根はたっぷりの水に30分程度浸して戻し、水気をしぼり3cmに切る。
- 小松菜を茹で水にさらしてしぼった後、2cmに切る。
- にんじんはせん切りにする。
- ごまをきざみ、切りごまにする。(すりごまを使ってもよい)
- 鍋に油を入れ、牛肉・にんじん・切干し大根を炒め、水と調味料を入れ煮含める。
- ごま・小松菜を入れる。



＝一口メモ＝
うま味が濃縮された切干し大根と牛肉のボリュームある一品です。

*牛肉ではなく豚肉でも美味しいです。