

平成23年 7月 夏休み号  
**食育だより**  
 宇都宮市立旭中学校



文責 鈴木桂

もうすぐ、夏休みです。長い休みには毎日の生活が不規則になりがちです。夏休みの生活が乱れると、夏バテしたり、夏休み明けを元気に迎えることができなかつたりします。どんなことに気をつければいいのでしょうか。

## 夏休みにおちいりやすい食生活



## どんなことに気をつけて食べたらいいのかな？

1日3食、規則正しく食事をしよう



アイスなど冷たいものを食べすぎない



油脂類のとりすぎに気をつけよう



おやつにスナック類、清涼飲料水をとりすぎない



色の濃い野菜をすすんで食べよう



牛乳・乳製品を忘れずにとろう



# 夏休みを健康に過ごして8月30日に元気に登校しましょう。

8月分献立予定表(物資の都合により献立が変更になる場合があります。)

日	曜	献立名	主 な 材 料						Ene エネルギー -	P たんぱく 質	
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
30	火	麦入り米飯 牛乳 セルフ豚丼 青菜とじゃこの炒め物 冷奴	豚肉	じゃこ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ	精白米 白麦	油 ごま油	799	21.8
31	水	麦入り米飯 牛乳 ポークカレー ゆで野菜 パンパツド レッツァ ヨーグルト	豚肉		牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	精白米 白麦	油	860	20.6

# お弁当の日について

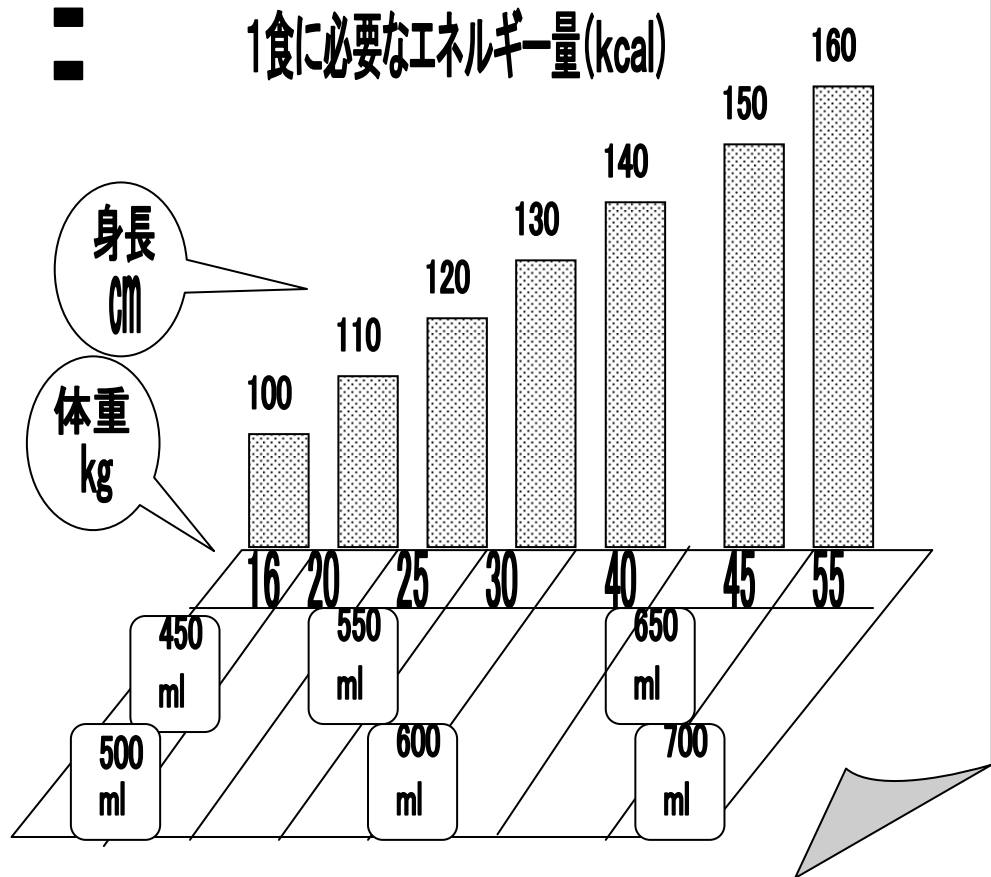


今年度も旭中学校の「お弁当の日」があります。10月を予定しています。今年は1年生の目標は「自分で作るお弁当」2年生は「栄養バランスを考えたお弁当」3年生は「誰かのために作るお弁当」です。1品でもいいので自分で作れるおかずを夏休みに練習してみましょう。今回はお弁当の大きさと割合について説明します。自分のことや栄養のこと、作る相手のことを考えてグラフを見てみましょう。

## 弁当箱の容量(ml)

## 1食に必要なエネルギー量(kcal)

1日に必要なエネルギー量の目安は、厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準」において性、年齢、体格、活動量別に示されています。食べる人の体格や健康状態に合わせ、朝・昼・夕の1日3食とすると1食に必要なエネルギー量は450~800kcalくらい、弁当箱は450~800mlくらいになります。自分にはどのサイズの弁当箱が適しているか調べてみましょう。



## 主食3・主菜1・副菜2

食事の中心となる料理は大きく主食・主菜・副菜の3種に分けることができます。これらは料理としての特徴や主材料、栄養素構成、味、色の特徴がそれぞれ異なります。これらの料理を主食3：主菜1：副菜2の表面積比に詰めると、栄養や味、彩りのバランスがよくなります。この比率だと1食に必要なエネルギーや栄養素を適量、かつバランスよくとることができます。「主食1」なら脂質やたんぱく質を取りすぎる心配はなく、「副菜2」なら1日350g以上、つまり1食100g以上といわれる野菜の摂取量に近づきます。



	主食	主菜	副菜
特徴	食事の中心的な位置を占め、他の料理のリード役として重要な料理	食事の中心的な位置を占め、一食の総栄養素量の決定に大きな影響を及ぼす料理	主食・主菜の栄養面を補強し、味や彩りの多様さや季節感を生み出す料理
主材料	米や小麦などの穀物を50g以上含む	魚介、肉、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品などを50g以上含む※	野菜、いも、きのこ、海草などを50g以上含む
栄養素	炭水化物	たんぱく質、脂質	ビタミン、ミネラル、食物繊維
味	ごはんの場合は無味。おかずを引き立てそれぞれ調和をつくる	うま味があって濃厚な味	素材自体は淡泊な味なので調味によって味の変化が楽しめる味
色	白	茶、黄など	赤、緑、黄など

※水分の多い牛乳は200ml、豆腐は150g 1/2丁、水分の少ないチーズや干物は30gが目安