

# 食育だより 12月

R5. 12. 1  
宇都宮市立陽西中学校

今年も残すところあと1か月です。寒さが日に日に増し、空気も乾燥しているため、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。体調をととのえて、元気に新年を迎えられるようにしましょう。

12月15日(金)は、「お弁当の日」です。

宝木小・  
桜小学校と  
同日実施です！



## みなさんが用意するもの

・お弁当

自分で作る「〇〇弁当」

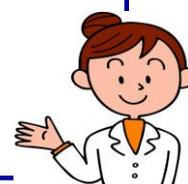
(1品は栃木県産のものを使おう！)

・お箸



## 学校で用意するもの

・牛乳



## 計画した「お弁当」を自分で作ろう！

お弁当は、小さな箱に料理を作った人の思いを詰め込んだ「食事」です。料理を始めるきっかけとして、また、食事づくりを通して体のことを考えるきっかけとして、体をつくる大切なこの時期に、色々な思いを巡らし、楽しみながら作っていただきたいと思います。

### 前日までにお弁当の材料を用意しよう

お弁当に使う材料が家にあるか確認してみましょう。材料が家がないときは、材料を買いに行きましょう。



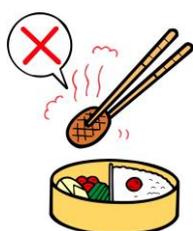
### 早起きして自分で作ろう

いつもより早起きして計画したお弁当を自分で作りましょう。前日に下準備しておくとしムーズに作業できます。



### お弁当箱におかずを詰めよう

熱いものは冷ましてから詰めましょう。できるだけすき間がないように詰めて、おかずが偏らないようにしましょう。

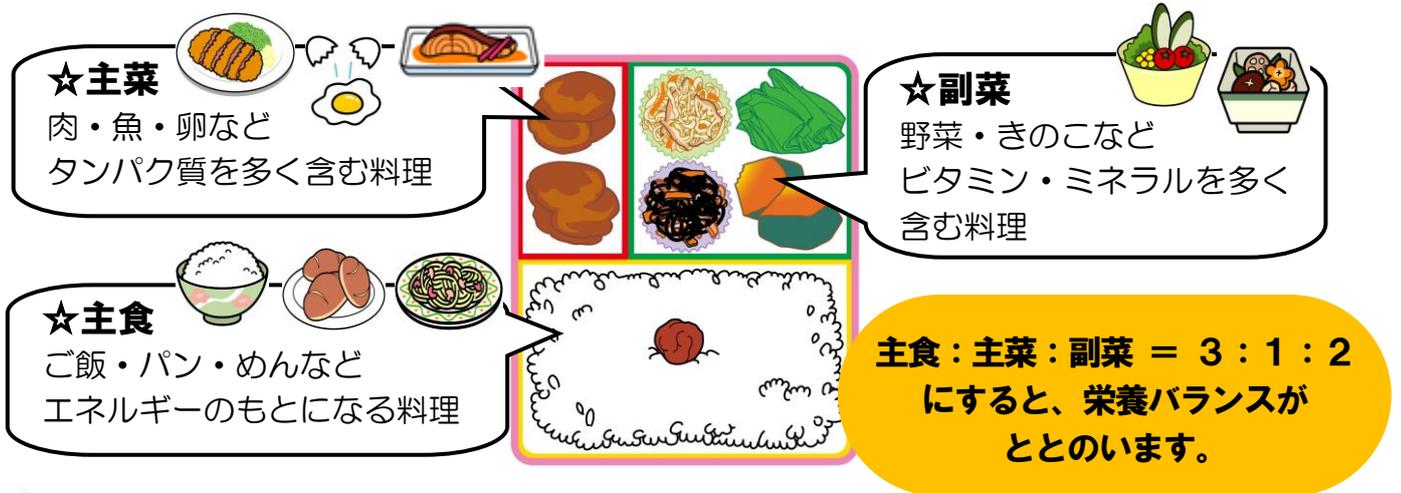


### しっかり片付けましょう

お弁当を作るだけでなく、お弁当作りに使用した器具などの片付けも忘れずに行いましょう。



## ◆栄養バランスが一目でわかる！お弁当の詰め方◆



お当りの前に、まずは自分のお弁当箱のサイズが自分に合っているか確認してみよう！

お弁当箱の大きさ(ml) = 1食分のエネルギー量(Kcal)とされています。1日に必要なエネルギー量の目安は、性別、年齢、体格、活動量で違ってきます。中学生なら、お弁当箱の容量は合計が700~900mlくらいになるように選ぶとよいでしょう。特に、スポーツ活動をしている場合には、大きめなお弁当箱にしましょう！



## 冬休み・受験を頑張る3年生へ

いよいよ受験シーズン。冬休みはみなさんの頑張りどきですね！夜9時を過ぎると空腹で勉強に身が入らない、なんてことはありませんか？でも、お菓子やカップ麺ばかり食べていると「受験太り」になってしまいます。夜食など受験勉強期の食生活の注意点です。



- 夜9時過ぎに食べるのはなるべく控えよう！ → 翌朝の朝食に影響します。
- 夜食は200kcal までを目安に。塩分や油の多いものは避けよう！ → 消化の良いうどん、ふかし芋、バナナなどがおすすめです。
- 体重ではなく、体脂肪の増加に注意！ → 体重と体脂肪を毎日チェックし、体脂肪が大きく増加していなければOK。体脂肪率が増えていたら、野菜を多く食べるようにしたり、おやつの内容を見直したりしてみましょう。
- 3食の食事が基本！ → 決まった時間に食べることで良い生活リズムが生まれ、やる気や能率がアップします。
- やはり運動も大事！ → 健康の基本は「食事・運動・睡眠」です。運動不足になりがちなこの時期は、なわとびやストレッチなど勉強の合間にできる運動を続けましょう。気分転換にもなります。

