庭中食育だより

毎月19日は食育の日

№2　令和2年5月13日

堺市立庭代台中学校

教科書を活用しよう！

休校延長で家で過ごす日々が続いていますが、この機会に家庭科の教科書を日常生活に活用しましょう。家庭科の教科書の食領域の分野には野菜の切り方から食べる量の目安まで詳しく書かれています。料理のレシピも掲載されているので作ってみましょう。

p.83　弁当箱　を使って

栄養バランスの良い1食分の量を習得！

昼食をお弁当箱に入れてみると量の感覚が身につきます。学校再開後も使えていいですよ。

★弁当作りのポイント

お　大きさ

弁当箱の大きさ（容量）【ml】＝エネルギー量【Kcal】

と考え、容器を選びましょう。中学生の昼食の必要エネルギーは、体格や運動量によって異なりますが、約 700～900Kcal（1 食あたり）です。

い　彩り

赤・緑・黄・黒（茶）の 4 色の食材が入っているとおいしそうに見え、なおかつ栄養のバランスがとれます。

し　主食：主菜：副菜　3：1：2

お弁当を 6 等分して考えましょう。

3 主食	1 主菜
	2 副菜

そ　それぞれ異なる調理法

味（甘味・塩味・酸味・辛味）や調理方法（煮物・揚げ物・焼き物・ゆで物等）の組み合わせを考えましょう。

揚げ物にかたよったりするとカロリーが高くなってしまいます。

う　動かない

動かないようにしっかりつめよう！

対象別　弁当箱サイズの目安

男性 年齢	身長の目安 (cm)	1日に必要なエネルギー量 (kcal)	1食に必要なエネルギー量 (kcal)	弁当箱のサイズ (ml)
12～14歳	161	2,600	870	850～900
15～17歳	170	2,850	950	950
18～29歳	170	2,650	885	850～900
30～49歳	171	2,650	885	

女性 年齢	身長の目安 (cm)	1日に必要なエネルギー量 (kcal)	1食に必要なエネルギー量 (kcal)	弁当箱のサイズ (ml)
12～14歳	155	2,400	800	800
15～17歳	158	2,300	770	750～800
18～29歳	158	1,950	650	650
30～49歳	158	2,000	670	650～700

p.35　1 日にどれぐらい食べたらよいか考えよう！