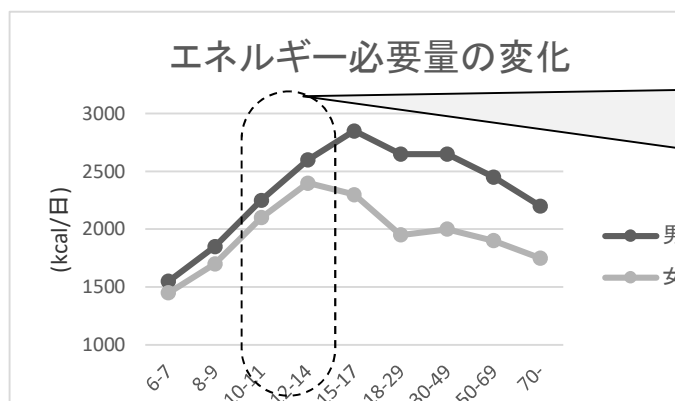


そのお昼ごはんは足りていますか

腹はらが減いっては戦いくさができぬといいますが、午後からの活動を頑張るためにも、お昼ごはんをしっかり食べることは重要ですね。また前回も書いたように、昼食はみなさんの健康や成長を支えるものです。



12～17 歳の中学生、
高校生の時期は
一生のうちでも
多くのエネルギーを
必要としています！

上のグラフは、一日に必要なエネルギー量を年齢ごとに示したものです。12-14 歳では男子 2600、女子 2400 キロカロリーが一日に必要なエネルギー量です(個人差はあります)。その3分の1を昼食でとるとすると、**昼食でとりたいエネルギー量は男子で約 870、女子で約 800 キロカロリーになります。**



それだけのエネルギーをとるため、まずお弁当箱の大きさを確認してみましょう。**中学生に合った容量の目安は、男子で 800～900ml、女子で 700～800ml くらいです。**スポーツなどをして活動量が多い人は、さらに 100ml 大きいサイズにします。今使っているものが小さくて食べ足りないと感じる人は、大きい容器にしたり、別の容器をプラスしたり、ごはんをおにぎりにして詰めたりすれば、昼食の量を増やすことができます。

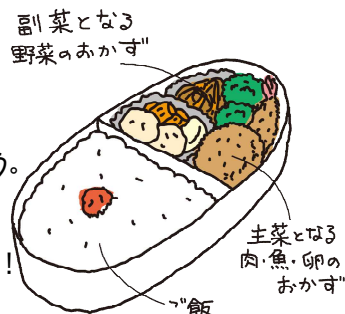
裏面に続きます

お弁当作りのポイント

① **おきさびったり** 成長に必要なエネルギーがしっかりとれる、自分に合った大きさのお弁当箱を使おう。

② **いろどりがキレイ** 野菜の量は多めに、りよくおうしよく 緑黄色野菜・

たんしよく 淡色野菜・きのこ・こんさいりい 根菜類などさまざまな種類を入れよう。



③ **ゆ食：主菜：副菜 = 3：1：2** 主食をしっかりと！

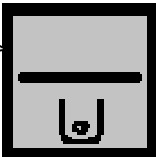
お弁当箱の半分はごはんをつめよう。


④ **それぞれちがう調理方法** おかずは煮る・焼く・炒める・揚げる等、さまざまな方法で調理しよう。

⑤ **うごかない** すきまなく、しっかりとつめよう、また食中毒予防のため、しよくちゅうどく 水気の多いおかずや生ものは避け、よく冷ましてからつめよう。

給食の内容 12～14 歳の学校給食摂取基準がっこうきゅうしょくはっしゅきじゆんにもとづき、こんだて 献立を作成しています。

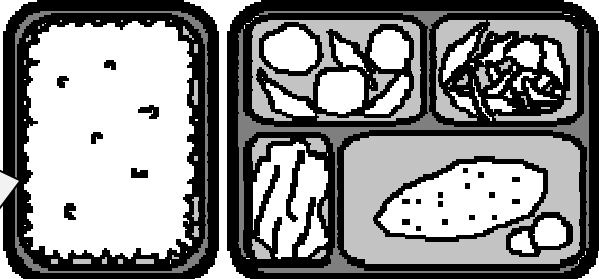
牛乳 200ml
一日に必要なカルシウム
の約 4 分の 1





毎月配布される献立表を参考に、
利用して下さい。

主食
ごはん 230g
(=米 0.6こ合強)



おかず・汁物(日によって異なります) ※1食当たりの使用量のめやす
肉・魚・大豆製品 60～100g 緑黄色野菜 40～70g
淡色野菜・きのこ 100～150g 海藻・小魚 3～5g いも 30～50g