

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

栄養たっぷり

3・1・2 弁当

新年度に入って新しい生活が始まり、お弁当作りがスタートした方も多そうですね。『3・1・2』は、主食・主菜・副菜のバランスです。今月号は、栄養たっぷりのお弁当を作る5つのコツを紹介します。お店で弁当を選ぶときのポイントにもなりますよ！

1 自分に合ったお弁当箱を選ぼう

お弁当箱の大きさは、1食に必要なエネルギー量で決めましょう。

1食に必要なエネルギー量 (kcal) = お弁当箱の容量 (ml)



お弁当箱の底にある
容量をチェック!!

1食に必要なエネルギー量は、身長や活動量によって異なります。身長が高い人や、運動を頑張っている人は、少し大きめのお弁当箱を選びましょう。

《年代別 1食に必要なエネルギー量の目安》

年代別 年齢	男性	女性
10~11歳	650kcal	620kcal
12~14歳	770kcal	720kcal
15~17歳	840kcal	690kcal
18~29歳	770kcal	570kcal
30~49歳	770kcal	590kcal
50~64歳	740kcal	550kcal
65~74歳	690kcal	520kcal
75歳以上	600kcal	470kcal

参考：日本人の食事摂取基準 2020年版 身体活動レベル I

2 料理の組み合わせは、主食3：主菜1：副菜2

お弁当の表面積を6つに分けて、主食3：主菜1：副菜2で詰めると、栄養バランスがよくなります。



主食
ごはん、パン、めんなど

主菜
卵、肉、魚、豆腐などのおかず

副菜
野菜、海藻、きのこなどのおかず

3 動かないように、しっかり詰める

ふたを重ねても潰れない高さまで、料理が動かないように、隙間なくしっかり詰めることで、お弁当箱の容量に見合ったエネルギーや栄養素をとることができます。

しっかり詰めるコツ

- ☆主食のごはんから詰める
- ☆次に、主菜を詰める 形のあるものから優先して。
- ☆最後に、副菜を詰める 汁気のあるものや形の整いにくいものは、ケースや仕切りを利用しましょう。

4 おかずは違う調理法で

違う調理法にすることで、栄養バランスに偏りがなく、いろいろな味を楽しめます。

ポイント

- ☆油を多く使った料理は一品まで
→揚げ物、炒め物、サラダなどはどれか一品に
- ☆塩分の高い食品も一品まで
→漬物や佃煮は一品まで

5 大切なのは、おいしそうできれいなこと

お 大きさはぴったり？



い いろどりきれい？

し 主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2

そ それぞれ異なる調理法？

う 動かない？



市販のお弁当や、お惣菜
選びの参考にも！



お弁当のおかずにも！

簡単時短おすすめレシピ

お弁当のおかず、ついマンネリ化してしまうこともありますよね。
昨年、笹岡小学校で『親子お弁当作り』の調理実習で作ったレシピを紹介いたします！

タンドリー風チキン

- 【材料 4人分】
- 鶏 も も 肉・・・25グラム8切れ
 - ★塩、こしょう・・・少々
 - ★小麦粉、カレー粉・・・各小さじ2
 - サ ラ ダ 油・・・大さじ1
 - ケ チ ャ ッ プ・・・大さじ2
 - し ょ う ゆ・・・小さじ1



笹岡小学校の子どもたちが作ったお弁当

【作り方】

- ① 鶏肉と★をビニール袋に入れて良くもむ。
- ② フライパンにサラダ油をひいて、①を中火で両面こんがり焼く。
- ③ 鶏肉に火が通ったら、ケチャップとしょうゆをからめる。

旬の食材紹介

4 月は“とう菜”

とう菜には色々な種類があり、この辺りで4月に出来るのは女池菜です。続いて大崎菜、川流れ菜と5月末頃まで楽しむことができます。9月の半ば頃に種をまき、株を大きくしてから雪の下で育て、甘味を増して春に収穫します。

おいしいとう菜を見分けるポイントは、葉のかたちにあります。葉が外側に丸まっているものが甘くて新鮮です。



☆クックパッドにレシピを掲載しています☆



レシピ検索サイト『クックパッド』[三条市のキッチン](#)では、保健事業で紹介した料理や保育所や学校給食の人気メニュー、地域の食生活改善推進委員さんのおすすめレシピを紹介しています。120以上のレシピを掲載中！（4月現在）

食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 減塩の推進（子どもの頃から適塩に慣れよう）
- 3 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 4 和食文化の伝承（和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは 1g 塩 を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょ

男性 7.5g	女性 6.5g	血圧の高い方や治療中の方 6g
未満	未満	未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp