

チャレンジ!

手作りmy弁当を作ってみよう!

学校給食のない中学生の皆さんは、自分で弁当を作ってパワーアップ!

弁当箱は、必要なエネルギー量を詰めることのできる大きさのものを準備しましょう。バランスを考えた詰め方をすると、その弁当箱の容量(ml)をエネルギー量(kcal)に置き換えて考えることができ、詰める時のめやすとなります。

お弁当(昼食)には1日に必要なエネルギー量の1/3が必要です



中学生のお弁当	男	女
エネルギー量(kcal)	約870	約800
弁当の容量(ml)	850~890	780~820

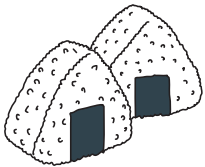
【日本人の食事摂取基準(2020年版)厚生労働省】
※推定エネルギー必要量 身体活動レベル「ふつう」

弁当箱の半分に主食、残りの半分の3分の1に主菜、3分の2に副菜を詰めるのが理想です。
つまり、主食：主菜：副菜＝弁当箱の表面積の3：1：2です。

主食 = 3

ごはん・パン・麺など、炭水化物が主なもの
弁当箱の半分はいれよう。

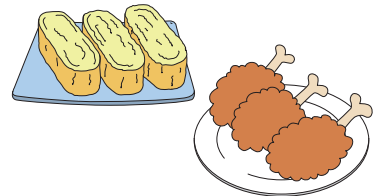
主食が少ないと…
エネルギー不足になり
午後からの活動に力が
発揮できません。



主菜 = 1

魚・肉・卵などのたんぱく質が多い食品を使ったおかず
弁当箱の半分のうち、3分の1程度入れよう。
2品いれると変化のある主菜になるよ。

主菜が多すぎると…
脂肪やたんぱく質の摂り
すぎで、肥満につながり
やすくなります。



副菜が少ないと…
ビタミン類やミネラル
食物せんいが不足し、
疲れや便秘につながり
ます。



副菜 = 2

野菜・きのこ類・いも類・海そうなど、ビタミン類やミネラルが多いおかず。
弁当箱の半分のうち、3分の2はいれよう。

★野菜・きのこ類…合わせて100g程度使う。
色の濃い野菜を一品は入れよう。

★いも類…じゃがいもやさつまいもなどでボリュームをだそう。
★海そう…ひじきの煮物など、常備菜を利用しよう。

…すべての中学生に学校給食を!…

成長期にある中学生の時期は、エネルギー消費も多く、ビタミン類やカルシウムの必要量も多くなっています。体も心も元気な毎日をおくるためにはバランスのよい食事が大切になります。特に不足しがちな栄養を学校給食に代わるもの弁当などで確保することは難しいので、ヨーグルトやチーズなどの乳製品を加えると共に、家庭でも牛乳を飲むようにしましょう。

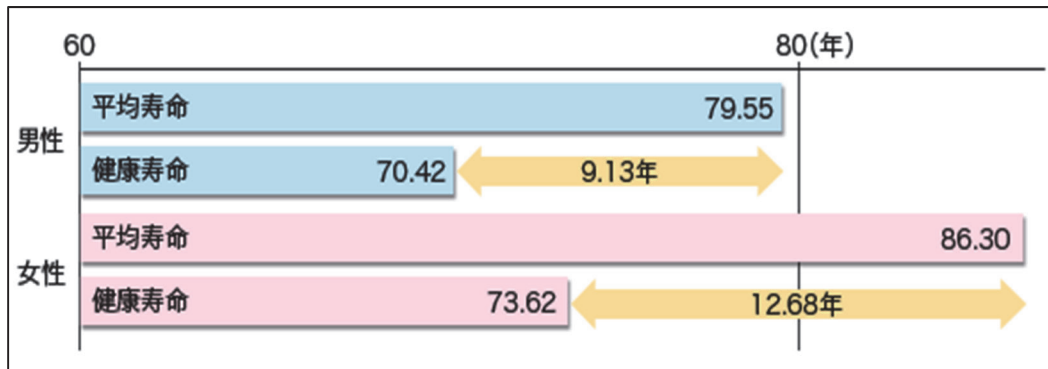
(公社)全国学校栄養士協議会

<https://www.zengakuei.or.jp/>
TEL:03-6380-4360

中学生時代は、丈夫な体の基礎を作る時期です！！

「平均寿命」と「健康寿命」

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送ることができる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約12年の差があります。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。



資料：「健康寿命の延伸に向けた最近の取組み」(厚生労働省健康局「健康日本 21 第二次」報道発表資料)



子供の頃の生活行動は、生涯にわたる生活習慣につながります。

健康によい生活行動〔**食事**・運動・睡眠(休養)]を続け、「生活習慣病」を予防し「健康寿命」を延ばしましょう！

生活習慣病の一つ「骨粗しょう症」とは…

「骨粗しょう症」とは、骨の成分が減り、骨がすかすかになって、もろくなり、痛みや骨折を引き起こすものです。

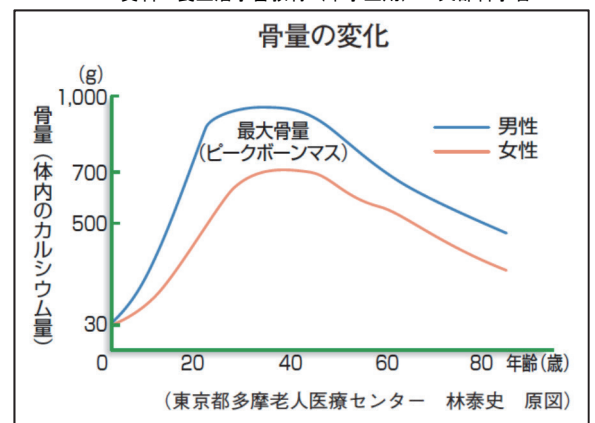


人間の骨は10代の後半にほぼ完成し、20～30代にもっとも骨の量が多くなる最大骨量(ピークボーンマス)を迎えます。最大骨量がどれくらいあるかで一生の骨の量が決まり、この最大骨量が多いほど骨粗しょう症になりにくいのです。

予防には、成長期にカルシウムを多く摂取することが大切です。

また、骨の成長には、たんぱく質やビタミン類、マグネシウムなどのミネラルも欠かせません。栄養のバランスのとれた食事、さらに、運動との組み合わせで、強く丈夫な体を作りましょう。

資料：食生活学習教材(中学生用) 文部科学省



●自分の健康を守るために食習慣で実行すること●

- ◎ 3度の食事に主食・主菜・副菜をそろえて、食べる。
- ◎ 朝食をしっかりとり、夕食はエネルギーをとり過ぎない。
- ◎ 間食は、とる時間を考えるとともに、とり過ぎない。
- ◎ 夕食後は何も食べない。
- ◎ よくかんで、ゆっくり食べる。
- ◎ むだ食い、ながら食いをしない。



資料：食生活学習教材(中学生用) 文部科学省