

# まいようだより

ねん かつ ほこしゃ  
2015年9月～保護者のかたへ～  
おおさかしりつてんがちゃやしょうがっこく  
大阪市立天下茶屋小学校

## た か た バランスのよい食べ方をしよう

まいにち しょくじ い か す しょくたく  
毎日の食事は、生きていくために欠かせませんが、好きなものばかりの食卓で  
は、栄養の過不足が心配です。まずは、献立の基本を覚え、どのような食事がバ  
ランスのよい食事か考えてみましょう。「主食」、「主菜」、「副菜」に「汁物」  
を加えると、栄養のバランスが整います。1回の食事で十分な栄養がとれない  
場合は、他の食事で補うことも大切です。

### 副菜

やさい  
野菜・きのこ・いも・海藻など  
ビタミンやミネラルが多く含まれ  
ていて、体の調子をととのえるもの

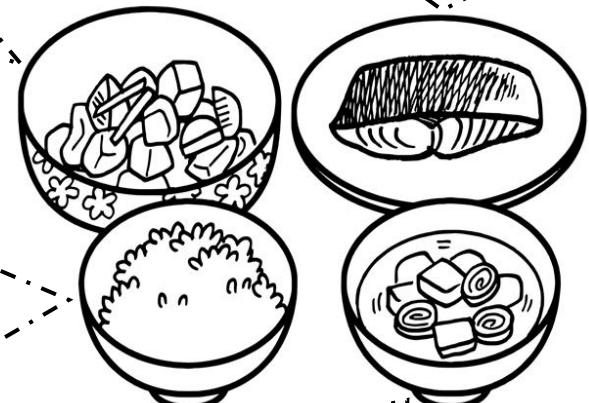
### 主菜

ぎょかい にく たまご だいすいひん  
魚介・肉・卵・大豆製品など

たんぱく質が多く含まれてい  
て、骨や筋肉など体をつくるもと  
になるもの

### 主食

ごはん・パン・めんなど  
炭水化物が多く含まれて  
いて、体内でエネルギー源に  
なるもの



### 汁もの(飲み物)

みそ汁・スープ・牛乳など  
水分やミネラルなどの供給源

えいよう

## 栄養バランスのよい弁当にするために

### ☆弁当箱の大きさ☆

べんとうばこ おお  
弁当箱の大きさとエネルギー量は、ほぼ同じです。  
ちい 小さすぎても大きすぎてもダメで、食べる人にあつ  
た弁当箱を用意しましょう。  
たど 例えば、640mlの弁当箱にすきまなくごはんとおか  
ずをつめると640kcalになります。

べんとう

## 弁当箱の大きさ(容量)

べんとうばこ 低学年	おお 中学年	ようりょう 高学年
530	640	750

べんとうばこ うら ようりょう  
弁当箱の裏に容量が、書いていま  
す。書いていない場合は、水を入れ  
ようりょう はか  
て容量を量ることができます。



### ☆栄養バランス☆

しゅしょく しゅさい ふくさい  
主食：主菜：副菜=3:1:2  
べんとうばこ はんぶん しゅしょく  
弁当箱の半分に主食（ごはん、おにぎりな  
ど）、残り半分の1/3に主菜（からあげ、卵焼き  
など）、2/3に副菜（サラダ、煮物など）をつ  
めると、栄養バランスがよくなります。

しゅしょく しゅさい ふくさい  
主食：主菜：副菜  
=3:1:2

### ○○お弁当作り○○

- 料理の前には、手をきれいに洗う。
- 弁当箱の水分は、完全にとる。
- しっかり火を通して調理する。  
(食べるまでに時間があるので、食中毒予防  
のためにも中心まで加熱しましょう。)
- よく冷ましてからふたをする。
- 味つけは少し濃いめにする。  
(濃い味つけの方が菌が繁殖しにくくなります。)



- 前夜つくりおきしたもの、再度加熱する。
- 熱いものと冷たいものを一緒にしない。
- なるべく汁気がないおかずにする。  
(汁気をしぼったり、カップに入れたり、工夫しましょう。)
- カップやバランを使って味移りを防ぎ、すき間がないようにぎっしりつめる。  
(すき間があると、持ち歩くうちに片寄ってしまいます。)
- ご飯やおかずをつめる時、手であまりさわらない。

