

# えいようだより

ねん がつ ほ ごしゅ  
2015年 9月 ~保護者のかたへ~

おおさか し りつてん が ちゃやしゅうがっこう  
大阪市立天下茶屋小学校

## 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の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・海そうなど

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 だいずせいひん  
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のになるもの

### 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）

しる の もの  
みそ汁・スープ・牛乳など

すいぶん きょうきゅうげん  
水分やミネラルなどの供給源



## 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 おお た ひと  
小さすぎても大きすぎてもだめで、食べる人にあった弁当箱を用意しましょう。

たと べんとうばこ  
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。

### 弁当箱の大きさ(容量)

低学年	中学年	高学年
530	640	750

※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も、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。

