

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

ごはんしっかり3・1・2弁当を作ろう

【弁当箱】1食に必要なエネルギー(Kcal) = 容量(ml)と考える

※体格や身体活動量に応じて選ぶ (新潟県からだがよるこぶデリ基準より)

	「ちゃんと」 女性や中高年	「しっかり」 男性や女性でよく動く方	育ち盛りは 「しっかり」を目安にする
エネルギー(Kcal)	450-650	650-850	



- ・お弁当箱の容量をエネルギー量(カロリー)に置き換えて選ぶこと (例えば「しっかり」タイプなら、650-850mlの箱を)
- ・性別やBMI(体格指数)、普段の活動量に応じて増減する

【おかず】ごはんを選び、主食3・主菜1・副菜2の割合に詰める

■ 3 ■ 1 ■ 2

主食は3

主食

炭水化物を多く含み、エネルギー源になる。

主菜は1

主菜

たんぱく質を多く含み、身体をつくるもととなる。



副菜は2

副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、代謝を円滑にしたり生理作用の調節をする。

レシピご紹介中

ウラヘ

【上級テク】油脂を使った料理ばかりに偏らないように組み合わせる

	油を使わない/少ししか使わない料理	油脂を多く使う料理
主菜	焼き物、茹で物、煮物、蒸し物など 	炒め物、唐揚げ、フライ、天ぷらなど
副菜	おひたし、和え物、煮物など 	炒め物、マヨネーズや油を使ったサラダなど

油脂を使った料理ばかりにしないことが、全体のエネルギー調整のコツ◎

例えば、主菜に唐揚げを選んだら、副菜には和え物や煮物を選ぶと good!

引用：NPO法人 食生態学実践フォーラム

【お知らせ】健康にちょうどいい「健幸弁当」始めました

- ◎管理栄養士監修で主食・主菜・副菜のバランスが good
- ◎塩分 3.5g 未満の適塩で美味しさと両立
- ◎見附市内の料理人が心を込めて手作り
見附市内のイベントにて販売し大好評!

(イメージ)

