

中学校食育だより



2025. 2

藤沢市栄養教諭連絡会

成長期は骨や筋肉が発達する時期です。体を成長させるだけでなく、運動や勉強をがんばるためには「心と体が健康であること」が全ての土台となってきます。

お弁当は栄養バランスを考えて作りましょう。お弁当作りはその他にも大切なポイントがあります。

お弁当作りのポイント



① 自分に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ

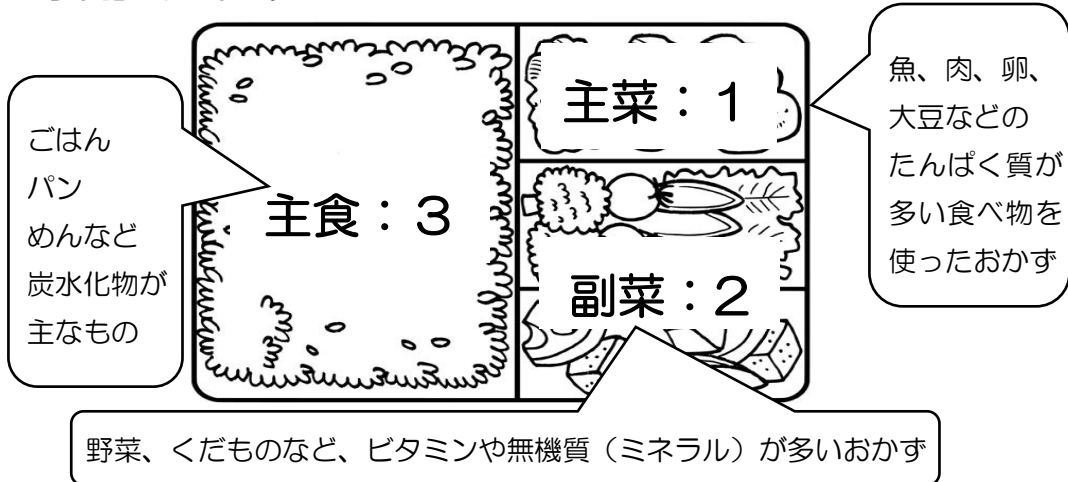
バランスよく詰めると、お弁当箱の容量 (ml) をエネルギー (kcal) に置き換えて考えることができます。お弁当箱を選ぶときの目安にしましょう。

中学生のお弁当 (目安)	男	女
エネルギー量 (kcal)	約880kcal	約770kcal
お弁当箱の容量 (ml)	850~900ml	750~800ml

*身長や活動量でエネルギー量は変わってきます。(日本人の食事摂取基準2020より)

② 主食：主菜：副菜＝3：1：2

栄養バランスよく詰めるには、お弁当箱を6等分して3つ分を主食、1つ分を主菜、2つ分を副菜にすると栄養バランスが整います。すき間があかないようにきっちり詰めましょう。



③ 彩りがきれいになるようにしましょう

彩りが良く、食欲をアップさせる6色の食材を紹介します。

赤色の食材	にんじん 	トマト 	赤パプリカ 	鮭など
黄色色の食材	たまご 	チーズ 	かぼちゃ 	コーンなど
緑色の食材	ほうれん草 	ブロッコリー 	ピーマン 	きゅうりなど
黒色の食材	焼きのり 	ひじき 	黒豆など 	
茶色の食材	ハンバーグ 	からあげ 	しいたけなど 	
白色の食材	ごはん 	パンなど 		



④ 味付けや調理方法が重ならないように

揚げ物と和え物、ケチャップ味としお味など味に変化をつけましょう。味が混ざらないようにおかずは汁気を切りましょう。

⑤ 衛生面にも気をつけましょう

朝作ったお弁当は数時間後のお昼に食べるものです。安全に美味しく食べられるように工夫をしましょう。

- お弁当を作る前に必ず手を洗いましょう。
- お弁当箱やお箸、調理器具はきれいに洗ったものを使いましょう。
- 完全に火をとおして、よく冷ましてからふたをしましょう。
- 汁気を切ってから詰めましょう。
- おかずは素手ではなく、菜箸で詰めましょう。
- 暑い時期は、保冷剤等を活用しましょう。

