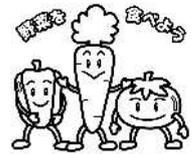




中学校で食べるお弁当！おにぎり、菓子パン、調理パンではなく、

自分の体にあったお弁当の内容を考えて作ってみよう！

チャレンジ マイ弁当



みんなの「いただきます」「ごちそうさま」が 人をはぐくむ あまがさきをはぐくむ

(尼崎市食育推進計画 基本理念より)

お弁当を詰めるときのポイント

- 「お」大きさぴったり……食べる人に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
- 「い」いろいろよく……何よりも大切なことは、おいしそうで、きれいなこと
- 「し」主食3:主菜1:副菜2……料理の組み合わせは主食3・主菜1・副菜2の表面積比に
- 「そ」それぞれ異なる調理方法……同じ調理法のおかずを重ねない
- 「う」動かない……料理が動かないようにしっかり詰める

(参考文献) 「3・1・2弁当箱ダイエット法」 著者:足立己幸(女子栄養大学名誉教授) / 針谷順子(高知大学名誉教授)

体の調子を整える、便のもととなる

野菜・海藻類・イモ類・きのこ類など
(目安量) 140g/食、350g/日 以上
プチトマトだけではさみしい！レンジやトースターを使った簡単スピードおかずをプラス！

体や脳のエネルギー源

ご飯・パン・麺など



骨や血液、筋肉を作る 体温を上げる

魚・肉・卵・豆、豆製品など

野菜入り卵焼き、ツナと野菜の炒め物など野菜とベアーの1品を！

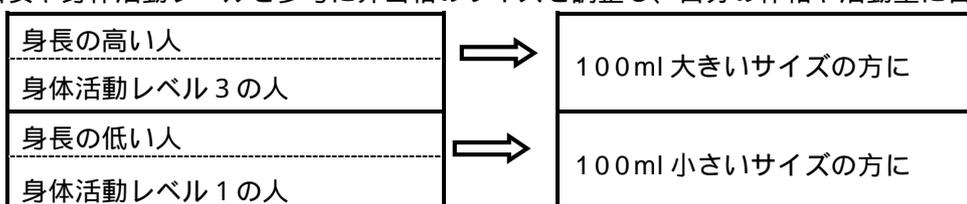
女性 年齢	身長 目安 (cm)	1日に必要 なエネルギー 量(kcal)	1食の目安 エネルギー 量(kcal)	弁当箱の サイズ (ml)	男性 年齢	身長 目安 (cm)	1日に必要 なエネルギー 量(kcal)	1食の目安 エネルギー 量(kcal)	弁当箱の サイズ (ml)
12~14歳	155	2250	680	700	12~14歳	160	2500	770	800
15~17歳	157	2250	680	700	15~17歳	170	2750	850	900
18~29歳	158	1950	580	600	18~29歳	171	2650	820	800
30~49歳	157	2000	600	600	30~49歳	170	2650	820	800

中学生の1日に必要なエネルギー量(身体活動レベル2)&お弁当箱の目安

(注) 1食の目安エネルギー量(kcal) = (1日に必要なエネルギー量 - 間食や嗜好品 200kcal) ÷ 3 で示しています。

身体活動レベル1 低い	身体活動レベル2 ふつう	身体活動レベル3 高い
生活の大部分が座位で、静かな活動が中心。(立って歩いて: 2~3時間)	座位中心の生活だが、日常での移動や立位、あるいは運動・買い物・掃除・軽いスポーツなど。(立って歩いて: 5~6時間)	立位や移動が多く、スポーツなどの活動など活発な運動習慣がある。(1時間以上ハードな運動がある)(立って歩いて: 8時間以上)

身長目安や身体活動レベルを参考に弁当箱のサイズを調整し、自分の体格や活動量に合わせて下さいね。



～ チャレンジ マイ弁当 ～



【お弁当作りの注意】

必ず冷ましてから入れる。
水け、汁けを抑える。
中までしっかり火を通す。
前日作った物は、もう一度しっかり火を通す。

ごはん (男子) 250g...420kcal (女子) 200g...336kcal

豚肉のみそマヨネーズ焼き

【材料：2人分】

豚肉肩ロース(生姜焼き用)	160g
ししとう	4本
赤パプリカ	20g
味噌	6g(小さじ1)
マヨネーズ	4g(小さじ1)

【作り方】

ししとうは洗う。(へたはそのまま)
パプリカは1.5～2cmくらいの角切りにする。
豚肉は一口大に切る。
オーブントースターを温めておく。
ししとう、パプリカ、豚肉に味噌とマヨネーズをからめ、クッキングシートを敷いた天板に並べ、オーブントースターでそれぞれ両面をしっかり焼く。

【一人分の栄養価】

熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	加鈣(mg)	鉄(mg)	コレステロール(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
231	14.7	17.2	8.5	0.8	56	1.0	0.5

小松菜の磯和え

【材料：2人分】

小松菜	150g
味付け海苔	5g(1袋)
しょう油	小さじ1
ごま油	小さじ1
すりごま	小さじ1/2

【作り方】

小松菜は、根元をしっかりと洗い、3～4cmに切る(茎・葉を分けておく)
フライパンを熱し、ごま油を入れる。の小松菜を水気がついたまま入れて炒める。(最初に茎、次に葉)火が通ったら、しょう油をかけ、強火にし、水分をしっかりと飛ばす。器にとり広げて冷まし、ちぎった味付け海苔をまぶし、すりごまをかける。

【一人分の栄養価】

熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	加鈣(mg)	鉄(mg)	コレステロール(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
40	2.2	2.8	143	2.4	0.5	2.0	0.6

えのきとツナのレンジ蒸し

【材料：2人分】

えのきだけ	100g(小1パック)
ツナ缶(水煮)	40g(小1/2缶)
乾燥わかめ	2g
しょう油	小さじ1
コーン	10g

【作り方】

えのきは石づきを落とし、長さを半分に切ってほぐす。
ツナは水気を切り、ほぐしておく。
わかめは水でもどし、しぼっておく。
コーンは水気を切っておく。
耐熱容器にえのき、わかめ、ツナ、コーンを入れて軽く混ぜ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
にしょう油を加えよく混ぜる

【一人分の栄養価】

熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	加鈣(mg)	鉄(mg)	コレステロール(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
124	5.5	4.5	10	0.8	0	2.5	0.9

【中学生(身体活動レベル2)1食分の栄養価の目安】

エネルギー：680～850kcal たんぱく質：18～20g
脂質：17～28g カルシウム：266～333mg
鉄分：3.6～4.6mg 塩分：3g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2010年版)」より

本日1人分のエネルギー量

男子	815kcal
女子	731kcal



男子や部活をしている人は、こんな食品をプラス!

おにぎり1個(160kcal)、牛乳200cc(130kcal)、
ヨーグルト1個(70kcal)、バナナ1本(80kcal) など