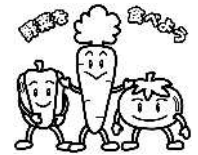




中学校で食べるお弁当！おにぎり、菓子パン、調理パンではなく、

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！

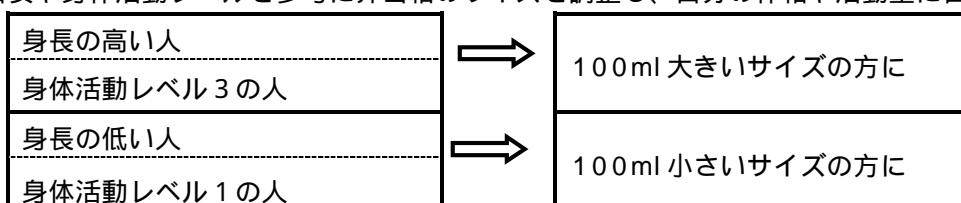
女性 年齢	身長 の 目安 (cm)	1日に必要 なエネルギー 量(kcal)	1食の目安 エネルギー 量(kcal)	弁当箱の サイズ (ml)	男性 年齢	身長 の 目安 (cm)	1日に必要 なエネルギー 量(kcal)	1食の目安 エネルギー 量(kcal)	弁当箱の サイズ (ml)
12~14歳	155	2250	680	700	12~14歳	160	2500	770	800
15~17歳	157	2250	680	700	15~17歳	170	2750	850	900
18~29歳	158	1950	580	600	18~29歳	171	2650	820	800
30~49歳	157	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。
にしょうゆを加えよく混ぜる

【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