

11月 食育だより

令和6年11月
周南市立福川中学校
食育担当

❀ 11月16日(土)は、 だい かい べんとう ひ 第2回『お弁当の日』です❀

だい かい べんとう ひ
第2回のお弁当の日のテーマは2つあり、学校全体の共通テーマと学年別のテーマがあります。

がっこうぜんたい きょうつう 学校全体の共通テーマ	①②③④⑤なお弁当を作ろう!	
がくねんべつ 学年別のテーマ	ねんせい 1年生	と い カルシウムを取り入れよう!
	ねんせい 2年生	てつ と い 鉄を取り入れよう!
	ねんせい 3年生	しょくもつせん い と い 食物繊維を取り入れよう!

がっこうぜんたい きょうつう
学校全体の共通テーマ「①②③④⑤なお弁当を作ろう!」の「①②③④⑤」は、バランスのよいお弁当を作るための大切な5つのポイントを表しています。

がくねんべつ
学年別のテーマは、成長期のみなさんに特に大切で、でも不足しがちな栄養素を、しっかり意識してとってほしいという思いで選んでいます。

がっこうぜんたい きょうつう 学校全体の共通テーマ

自分で作り、食べた後のお弁当箱も
しっかりと自分で洗いましょう!



お

おお
大きさ をえら 選ぼう

おお 大きさをえら 選ぼう

べんとうぼこ おお
弁当箱の大きさ = 弁当のエネルギー量
べんとうぼこ
弁当箱 800ml = 800kcal

ねんれい 年齢	だんし 男子	じよし 女子
さい 12~14歳	800~900ml	700~800ml

しょく ひつよう
1食に必要なエネルギー量の目安は、
せいべつ ねんれい たいかく かつどうりょう
性別・年齢・体格・活動量で違ってきます。

※スポーツ活動をしている人は、大きめな弁当箱がおすすめです。

い

いろど
彩り をかんが 考えよう

いろど 彩りをかんが 考えよう

しろ 白 黄 緑 赤 黒

し

主食 + 主菜 + 副菜
のバランスを考えよう

主食 + 主菜 + 副菜の
バランスを考えよう

主食 : 主菜 : 副菜 = (3) : (1) : (2)

主食 3 (ごはん、パンなど)	主菜 1 (肉、魚、卵、大豆製品など)
	副菜 2 (野菜、果物など)

それぞれの
調理方法
を考えよう

それぞれの調理方法を考えよう

揚げる 	炒める 	煮る
焼く 	ゆでる 	和える

動かない
ようにつめよう

動かないようにつめよう

カップ 	ピック 	ばらん
ゼリー 	ミニトマト 	ブロッコリー

学年別のテーマ

1年生

2年生

3年生

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品 	小魚 	大豆製品
野菜 	海そう 	種実

鉄を多く含む食品

肉 	魚介類 	大豆製品
野菜 	海そう 	種実

食物繊維を多く含む食品

海そう 	大豆製品 	きのこ
野菜 	果物 	