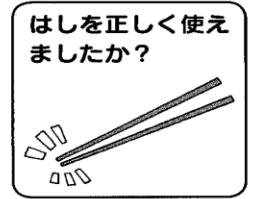


1年間の食生活をふり返ってみよう

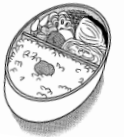
もうすぐ今年度も終わりますが、この一年間、健康的な食生活や食習慣を実践することはできましたか？

右のイラストを参考に、実践できたことを確認してみましょう。



お弁当を作ってみよう!!

3年生の皆さんは、この3月で給食からは卒業となります。4月からは、お弁当を持ってくる予定でいる人も多いと思います。新年度に向けて、店頭にはさまざまな種類の弁当箱や弁当関連グッズが並ぶと思うので、その中からお気に入りを見つけて、自分でお弁当を作ってみませんか？



主食・主菜・副菜の量のバランスと彩りを大切に

弁当箱に詰める「主食：主菜：副菜」の量は、「3：1：2」の比率を目安にするとバランスがよくなります。

また、果物やヨーグルト、チーズなどを取り入れれば、ビタミンやカルシウムの摂取量も増えて、より一層栄養バランスの整ったお弁当になります。

また、お弁当に限ったことではありませんが、料理は見た目をよくすることも大切です。彩りよく作ると、結果として栄養バランスのよい料理になります。下の例を参考に、彩りも考えてみましょう。

【色別のおかずや食材の例】

- 赤…ブチトマト・人参・赤パプリカ・カニカマ・いちご
- 黄…玉子焼き・とうもろこし・かぼちゃ・柑橘類
- 緑…青菜のお浸し・ごま和え・ブロッコリー・きゅうり
- 茶…から揚げ・フライ・ハンバーグ・煮物
- 白…ご飯・パン

衛生管理に気を配りましょう

お弁当は、作ってから食べるまでの時間が長くなるので、衛生管理に注意して作らないと食中毒のリスクが高まります。

以下のポイントを守って、安全なお弁当作りを心がけましょう。



調理前はもちろん、肉や魚などの生ものを触った後やトイレの後など、その都度きちんと手洗いをしましょう。

おにぎりを握る時は、素手ではなくラップに包んで握るのがおすすめです。



加熱したおかずは、冷ましてから弁当箱に詰めましょう。また、気温が高い日や冬場でも暖かい場所での保管する時は、保冷剤を使いましょう。

～成長期に欠かせない「カルシウム」を摂りましょう～

カルシウムは、成長期に大切な栄養素の一つです。10代の時期に最も多く体内に蓄積させることができますが、この時期に慢性的に不足すると、将来、骨粗鬆症になる可能性が高くなります。

3年生の皆さんは、もうすぐ給食が終わってしまいます。また、1、2年生のみなさんも、3月の給食が終わってから新年度の給食が始まるまで、約一ヶ月給食を食べる機会がなくなります。一般的に、給食を食べる機会がなくなるタイミングで牛乳の摂取量が減少するとされているので、3年生の皆さんは4年生以降も、1、2年生のさんは給食のない期間も、牛乳などでしっかりカルシウム補給を心がけましょう。

