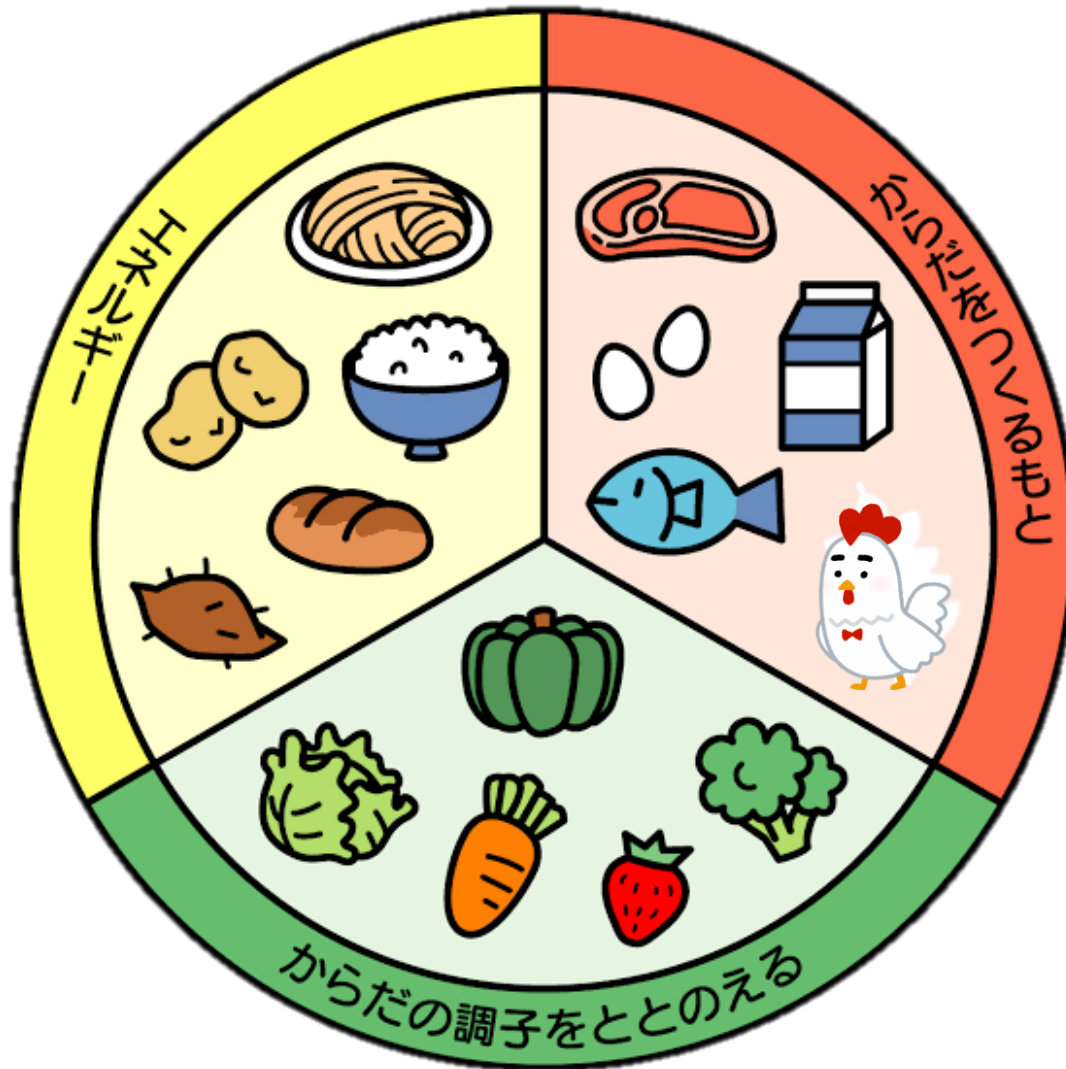




しょくじ
食事のおはなし

よ しょくじ バランスの良い食事とは？

しゅしょく
主食



しゅさい
主菜

ふくさい
副菜

しゅしょく
主食

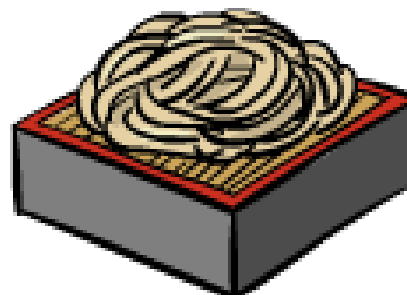
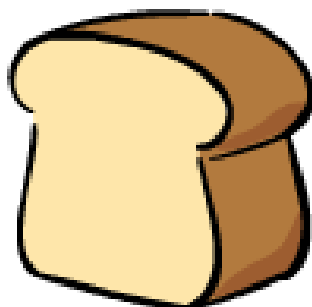
はん
= ご飯・パン・めん類

るい

たんすいかぶつ おお ぶん
炭水化物を多く含む

たんすいかぶつ のう ゆいいつ
・炭水化物は脳の唯一のエネルギー！

と しぼう しぼう か
・摂りすぎると、体内で脂肪に変わる

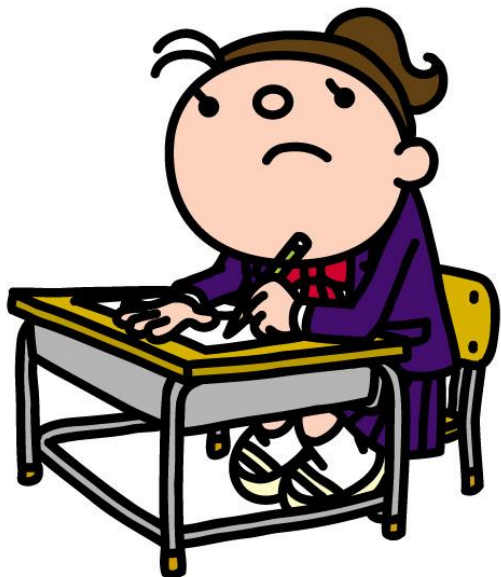


ふそく 不足すると・・・

あたま はたら
・頭がボーっとして働かない

しゅうちゅう
・集中できない

・イライラする



しゅさい
主菜

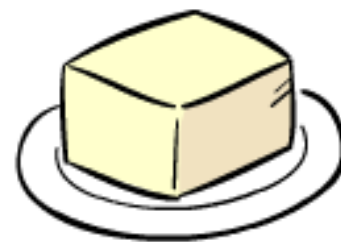
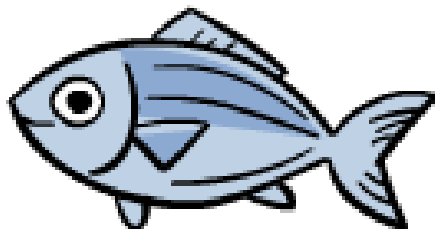
にく さかな たまご だいず せいひん
= 肉・魚・卵・大豆製品

しつ おお ふく
たんぱく質を多く含む

からだ しつ みず
・体はたんぱく質と水でできている

きんにく ひ ふ けつえき つか
・筋肉や皮膚、血液をつくるのに使われます。

せいちょうき たいせつ
成長期のみなさんにはとっても大切！



ふそく 不足すると・・・

- からだ ひ
• 体が冷えやすくなる
- たいりよく めん えきりよく てい か
• 体力・免疫力の低下



ふくさい
副菜

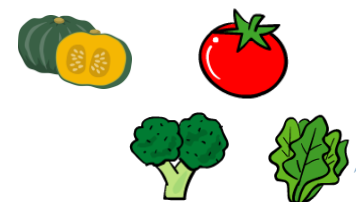
や さい いも かい そう
= 野菜・芋・海藻・きのこ

しょくもつ せんい おお ふく
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

き いろ あか た もの からだ なか
・黄色や赤の食べ物を体の中でエネルギーにするために大切！

か ぜ からだ
・風邪をひきにくい体をつくる

ちょう ととの
・腸を整え、うんちをでやすくする



ふそく 不足すると...

べんぴ
•便秘

はだあ
•肌荒れ

•ストレス

かぜ
•風邪をひきやすい



しゅしよく しゅ さい ふく さい
主 食 ・ 主 菜 ・ 副 菜 を
じょう ず く あ
上 手 に 組 み 合 わ せ る





よ
バランスの良い
べん とう ちょう せん
お弁当づくりに挑戦！

よ バランスの良い べん とう あい こと ば お弁当の合言葉



おお
大きさぴったり! (自分にとってぴったりのサイズをえら選ぼう)



し あ
いろどりよく、おいしそうに仕上げよう



しゅ しょく しゅ さい ふく さい わり あい りょう り つ
主食3、主菜1、副菜2の割合で料理を詰めましょう



ちが ちょう り ほう
それぞれ違う調理法でつくりましょう



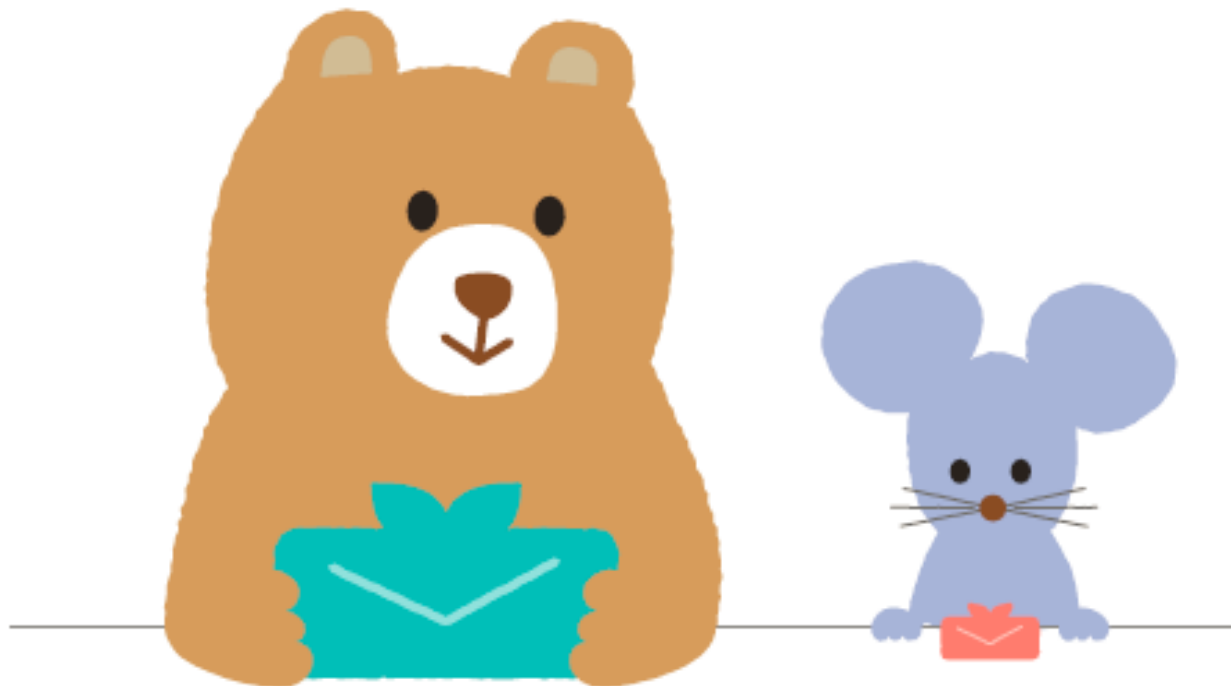
うご つ
動かないようにしっかり詰めよう



おお

大きさぴったり!

自分にとってぴったりのサイズを選びましょう





おお

大きさぴったり!

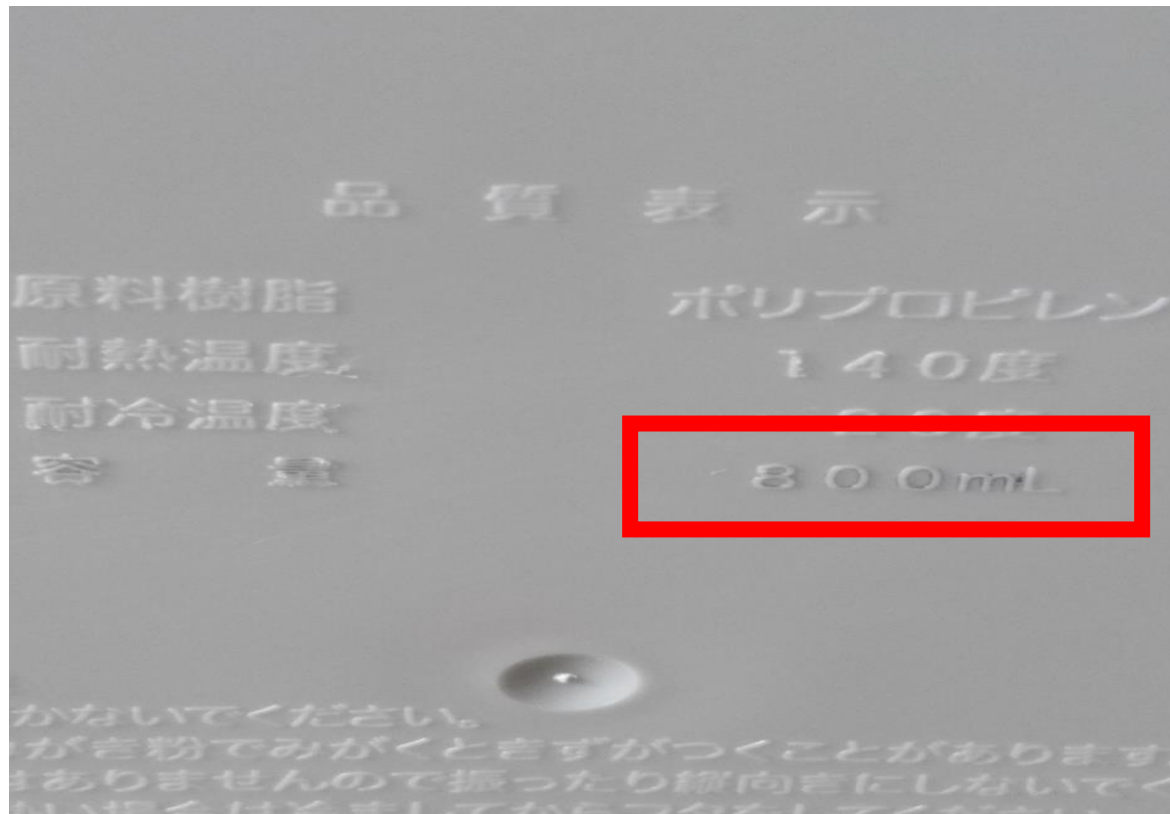
自分にとってぴったりのサイズを選びましょう

年齢	男性	女性
6~7歳	500ml	500ml
8~9歳	600ml	600ml
10~11歳	750ml	700ml
12~14歳	900ml	800ml
15~17歳	950ml	850ml

やってみよう!

お弁当にお水を入れて
自分のお弁当のサイズを確認してみよう

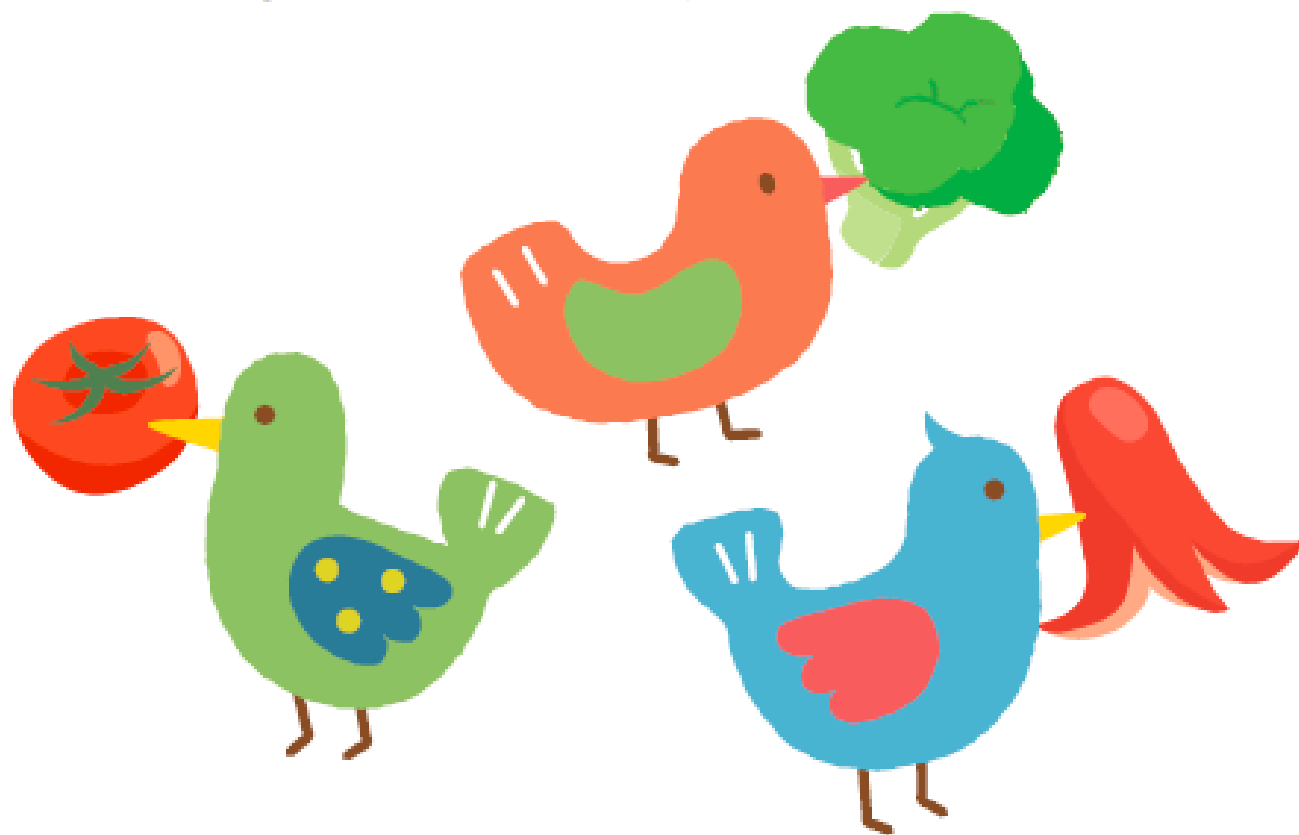
じ ぶん べん とう ばこ
自分のお弁当箱が
どの位か見てみよう！





いろどりよく

いろどりよく、おいしそうに
仕上げましょう



彩





しゅ しょく しゅ さい ふく さい
主食、主菜、副菜

主食3、主菜1、副菜2の割合で料理を
詰めましょう



主食

:



主菜

:



副菜



ちが ちよう り ほう それぞれ違う調理法

同じ調理法(特に油を多く使った料理)は
1品にしましょう



ちょうりほう

それぞれちがう調理法

『^{なま}生』

ミニトマト

『やく』

たまご^や卵焼き

『ゆでる』

ブロッコリー

『にる』

ひじきの^に煮物^{もの}

『あげる』

とり^{から}鶏の^あ唐揚げ



うご
動かない

動かないように
しっかり料理を詰めましょう



ばん とう つく

みんなでお弁当を作ってみよう！

りょうり

えら なら

・お料理カードを、選んで並べます

しゅるい

ともだち

・カードは1種類しかないので、お友達と

なかよ つか

仲良く使います



まとめ



バランスのよ良いお弁当べんとうの
ポイントは「**おいしそう**」

『**お**』おお 大きおほさピツタリ

『**い**』 いろどいりよく

『**し**』 主しゅ食しょく3:主しゅ菜さい1:副ふく菜さい2

『**そ**』 それぞそれちちががう調ちょう理り法ほう

『**う**』 動うかない

したじ かつよう 下敷きを活用してみよう！

栄養バランスのとれた食卓をつくろう

3・1・2 + 0 お弁当法

3・1・2ってなんの数字？
お弁当を6等分した時の主食・主菜・副菜を表したものです

主食・3
体のエネルギー源になります
ごはん、パン、めんなど

主菜・1
体をつくる“もと”になります
魚、肉、卵などをメインにした料理

副菜・2
体の調子を整えます
野菜をメインにした料理

※イラストは小学生の平均である600mlお弁当箱の実際の大きさです。(高さは2.5cm程度目安)

+0 お弁当はつくってくれた人の大切な「思い」です。感謝の「おれい」と気持ちを伝えましょう

むつ保健所

見た目も栄養バランスもばっちり！

合言葉は おいしそ

お弁当づくりの5つのポイント！今日のお弁当はどうか？毎日チェックしてみよう！

お **大きさぴったり！**
自分にとってぴったりのサイズを選びましょう



年齢	男性	女性
6～7歳	500ml	500ml
8～9歳	600ml	600ml
10～11歳	750ml	700ml
12～14歳	900ml	800ml
15～17歳	950ml	850ml

※お弁当にお水を入れて自分のお弁当のサイズを確認してみましょう

い **いろいろよく**
いろいろよく、おいしそくに仕上げましょう



し **主食、主菜、副菜**
主食3、主菜1、副菜2の割合で料理を詰めましょう



ち **それぞれ違う調理法**
同じ調理法(特に油を多く使った料理)は1品にしましょう



う **動かない**
動かないようにしっかり料理を詰めましょう



かん しゃ

わす

感謝のことばも忘れずに

+0

お弁当はつくってくれた人の大切な「思い」です。
感謝の「おれい」と気持ちを伝えましょう

