

きゅうしよくだより

※お家の人といっしょに
よよ読みましょう。

令和2年5月1日
仙台市立六郷小学校

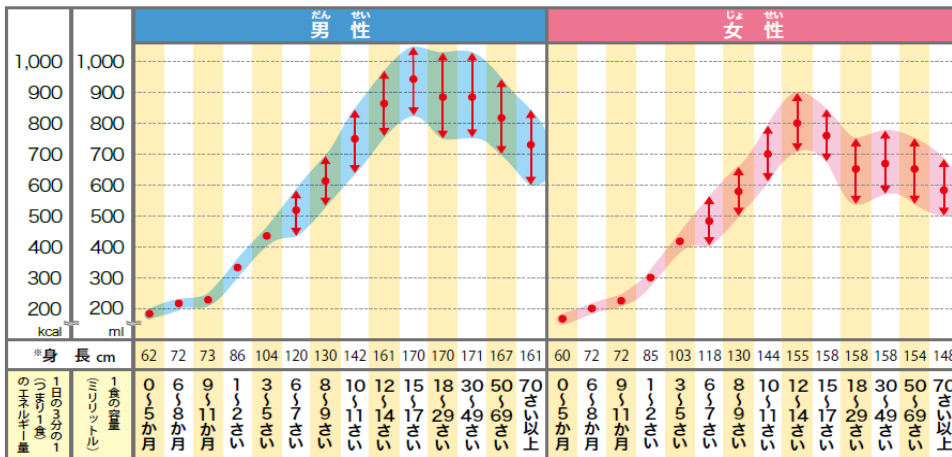
「3・1・2 弁当箱法」で食事の量やバランスをはかってみましょう!

「3・1・2 弁当箱法」とは、「1食に、何を、どれだけ食べたらよいか」のものさしです。弁当箱を「ものさし」にすると、食べる人に合った、ちょうどよい量とバランスのよい食事を簡単に知ることができます。次の5つのルールに沿ってやってみましょう。

ルール
1

食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ

ぴったりサイズとは、1食に必要なエネルギー量 (kcal) とほぼ同じ数値の容量 (ml) の弁当箱のことです。1食に必要なエネルギー量は、年齢、性別、からだの大きさ、運動量などによって異なります。



※スポーツなど活発な運動をしている人は、グラフの帯の上の方を選びましょう。

＜ 弁当箱の目安 ＞

	弁当の容量
低学年	530ml位
中学年	650ml位
高学年	780ml位
中学生	830ml位

上記の表は、事摂取基準 (2015年版) の数値を用いて作成しています。
※身長は当該年齢の参照体位で、小数点以下は四捨五入して用いました。

ルール
2

主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる

弁当箱を6等分にして、**主食・主菜・副菜を3:1:2の割合**につめます。すると、1食に必要なエネルギー量や栄養素をバランスよくとることができます。弁当箱の半分の**3**は**主食**(ごはんなど)になります。つい多く食べてしまいがちな**主菜**(魚や肉、たまご、豆などの料理)は**1**。不足しがちな**副菜**(野菜やいもなどの料理)は**2**になります。



ルール
3

動かないようにしっかりつめる

弁当箱につめる料理は、すき間なくしっかりつめましょう。ふたをしたときに、料理がつぶれない高さになっていることも大切です。

ルール
4

同じ調理法の料理（特に油を多く使った料理）は1品だけ

主食・主菜・副菜がそろっていれば、どんな料理でもよいというわけではありません。調理法や味付けが重ならないようにしましょう。特に、油を多く使った料理は、1品以内にしましょう。

梅干し、ふりかけなど塩辛い料理はひかえましょう。

白いごはんは、油や塩を使っていないので、どんな料理にも合います。

油脂の使用量から見た主菜・副菜の料理例

	油を使わない、または少ししか使わない料理	油を多く使う料理
主菜	●焼き物、ゆで物、煮物、むし物など   魚の照り焼き たまご焼き	●いため物、からあげ、フライ、天ぷらなど   とり肉のからあげ 魚のフライ
副菜	●おひたし、あえ物、煮物、ノンオイルドレッシングのサラダなど   青菜のごまあえ 根菜の煮物	●いため物、あげ物、マヨネーズや油を使ったサラダなど   野菜のいため ポテトサラダ

写真：針谷順子、足立己幸。食事コーディネートのための主食・副菜料理成分表第4版。東京：群羊社、2017

ルール
5

全体をおいしそうに！ に仕上げる

なによりも大切なのは、おいしそうで「食べたい！」と思えるお弁当であること！



700mlの弁当の料理をご飯茶わんやお皿に盛り直すと、こうなります。

(出典：NPO 法人食生態学実践フォーラム HP より)

ぴったりだったか、たしかめてみよう！

普段食べている量の食事を、ルール1を参考にして選んだ弁当箱に盛り直してみると、自分にあったちょうどよい量や栄養のバランスを確認することができます。



◎**主食・主菜・副菜**の割合は合っていたが、弁当箱がぎゅうぎゅうだった！

→ 量が多いのかもしれませんが。逆にお弁当箱がすきすきの場合は、量が足りないので、少し量を増やしてみましょう。

◎**主食**が3より少なかったが、その分**主菜**が多くなった！

→ たんぱく質が十分にとれていますが、脂肪分や塩分を多く取り過ぎている可能性があります。

◎**副菜**が2より少なかった！

→ ビタミンやミネラル、食物繊維が不足している可能性があります。

給食の人気メニューを作ってみませんか？

★ユーリンチー

【主菜】

◎材 料 (5人分)

とりもも肉	5枚	…50g位に切る・皮は取る	} (※1)
しょうが	3g	…すりおろす	
しょうゆ	小さじ1と1/2 (=7.5g)		
酒	小さじ1 (=5g)		
米粉	適量	…片栗粉でも代用可能です	
揚げ油	適量		

長ねぎ	1.5cm位	…みじん切り	} (※2)
上白糖	大さじ1強		
みりん	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
穀物酢	大さじ1		
ごま油	小さじ1		
水	大さじ1		

私たちにもできるお手伝いポイント！



◎作り方

- ①とり肉と(※1)の材料をビニール袋に入れて軽くもみ、下味をつける。
- ②(※2)の材料を合わせラップをして、600wの電子レンジで約1分加熱する。
- ③10分位おいた①に片栗粉をつける。
- ④油で揚げる。
- ⑤④の揚げたとり肉に②のタレをかける。



★うめふうみづけ

【副菜】

◎材 料 (5人分)

キャベツ	350g	…ざく切り
きゅうり	1本	…輪ぎり(5mm幅)
塩こんぶ	1g	
ゆかりご飯の素	適宜	
いりごま(白)	適量	

私たちにもできるお手伝い料理！



◎作り方

- ①キャベツ・きゅうりを洗う。
- ②キャベツ・きゅうりを切る。(キャベツは手でちぎってもよい)
- ③きゅうりは小さじ1/2の塩でもみ、15分置いた後、水にさらして塩を流す。
- ④キャベツを耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで40秒加熱し、キャベツをしんなりさせ、水にさらして冷やす。
- ⑤③④の水気をよく絞り、塩こんぶ、ゆかりご飯の素、ごまを混ぜ、お皿に盛り付ける。



梅ふうみづけはとても簡単なので、お家の方と一緒に作ってみましょう。味付けの時は、味見をしながら少しずつゆかりご飯の素を足していくのが、おいしく作るコツです！