



# 卒業生のみなさんへ

令和3年3月  
 仙台市教育委員会  
 仙台市太白学校給食センター  
 TEL 743-7250  
 FAX 743-7255

## ご卒業おめでとうございます

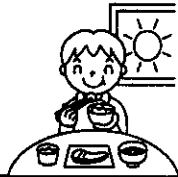
いよいよ卒業を迎え、小・中学校合わせて9年間食べてきた「学校給食」ともお別れです。給食を通して学んできた、健康な体をつくるための望ましい食事やマナーなどをこれからの生活に生かし、自分の健康を自ら管理できるようにしましょう。

健康に過ごすために・・・

## 食生活で気を付けたいこと

朝・昼・夕、1日3食  
 しっかりとりましょう

特に朝食は、脳や体を目覚めさせる効果があり、午前中の大切なエネルギー源になります。



牛乳・乳製品を  
 毎日とりましょう

成長期に必要なカルシウム（骨を丈夫にする）がたくさん含まれています。



無理なダイエットは  
 健康を害することになります

「イライラ」「肌荒れ」「骨の発育不良」「貧血」など心身の不調の原因になります。



脂肪分・糖分・塩分の  
 とり過ぎに注意しましょう

ファストフード・スナック菓子・清涼飲料などをとり過ぎないように注意しましょう。生活習慣病につながります。



毎日のよりよい食生活で、心も体も元気に過ごしましょう！



昼食も  
 バランスよく！

私たちは、毎日の生活に必要な栄養を朝・昼・夕の3食から摂取しています。簡単に済ませてしまいがちな昼食ですが、適切な量と栄養のバランスを考えて食べるようにしましょう。

## ～お弁当を作るときのポイント～

### ①自分に合った大きさの弁当箱を選ぶ

1食に必要なエネルギー量(kcal)と同じ数値の容量(ml)の弁当箱を選びます。

700kcal 必要なら700ml です。

※1食あたりのエネルギーの目安

高校生男子 900~950kcal, 女子 700~750kcal

### ②主食・主菜・副菜をそろえる



お弁当の主食：主菜：副菜の割合を3：1：2にして、すまなく詰めると、栄養のバランスがよくなります。

### ③十分に加熱する

おかずは、食品の中心までしっかり火を通しましょう。生焼け・生煮えは、食中毒の原因になります。



### ④食が進む工夫をする

味や調理法に変化をつける。



### ⑤彩りを考える

にんじん・かぼちゃ・ほうれんそう・ミニトマトなどの野菜を入れると彩りがよくなり、食欲が増します。



### ⑥よく冷ましてからふたをする

熱いうちにふたをすると、料理がいたみやすく、味も悪くなります。



## ～外食や買って食べるときのポイント～

市販のものを昼食にするときは、野菜が不足しがちです。栄養のバランスを考え、主食・主菜・副菜を上手に組み合わせましょう。

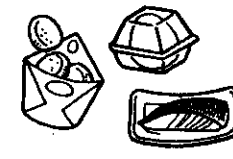
### ①主食を必ずとる

ご飯やパン、めんなどはエネルギー源となります。



### ②主菜を一品とる

肉や魚・卵などのおかずをとりましょう。



### ③野菜料理をプラスする

サラダやおひたしなどの野菜がとれる料理を加えましょう。



### ④飲み物は糖分の少ないものを選びましょう

牛乳やお茶など糖分の少ないものを選びましょう。

