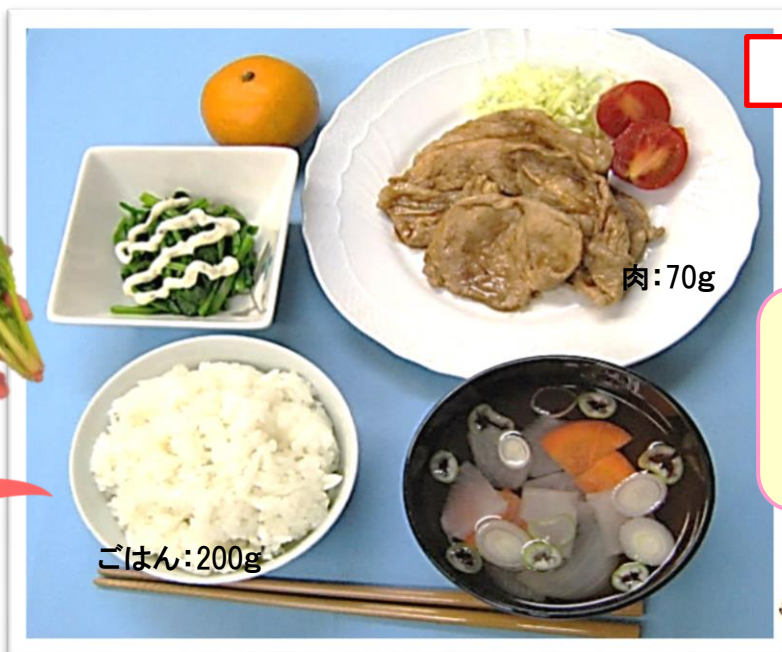


～食事管理のヒントに～

食事の栄養バランスと量を確認しましょう

● 1食分の献立例(小学校高学年の食事例)

この1食で、
野菜:120g



写真の献立:700kcal

左の食事を700mlのお弁当箱につめると、下の写真のようになります。

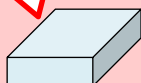


「3・1・2弁当箱法」で
1食分の質（栄養バランス）と量が確認できます。

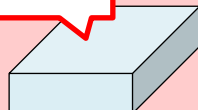
自分にあったサイズのお弁当箱を用意

お弁当箱の容量(ml) ÷ エネルギー量(kcal)

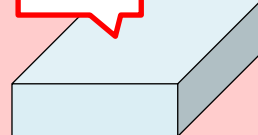
600ml ÷ 600kcal



700ml ÷ 700kcal



800ml ÷ 800kcal



主食：主菜：副菜＝3：1：2でつめる

お弁当箱の容積とお弁当のエネルギー量がほぼ同じになります。



主食 3

副菜 2

主菜 1

- 動かないようにしっかりつめる
- 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は一品だけ



※より詳しい内容が知りたい場合は、
栄養教諭等へご相談ください。

STOP! 【ごはん抜きダイエット】

「ごはんやパンは太るから」と、主食抜きのダイエットをするのは問題です。主食の炭水化物は大切なエネルギー源です。成長期のお子様におかずや飲み物だけの食事では、栄養が不足してしまいます。また炭水化物の割合が減り、たんぱく質や脂質の割合が増えて栄養素のバランスが悪くなります。そのような食事は、発育・発達にも影響します。

「主食を食べると太る」というのは、必要以上の量を習慣的に食べたり、運動が不足していたりする場合です。適量を食べることが大切です。



