

# <栄養のバランス>

## 栄養のバランスについて考えよう!



中学1年生のBさん

土曜日の昼食もコンビニで買います。

土曜日の昼食は最高! 好きなの食べられるもん。

コンビニ弁当だけはダメよ!

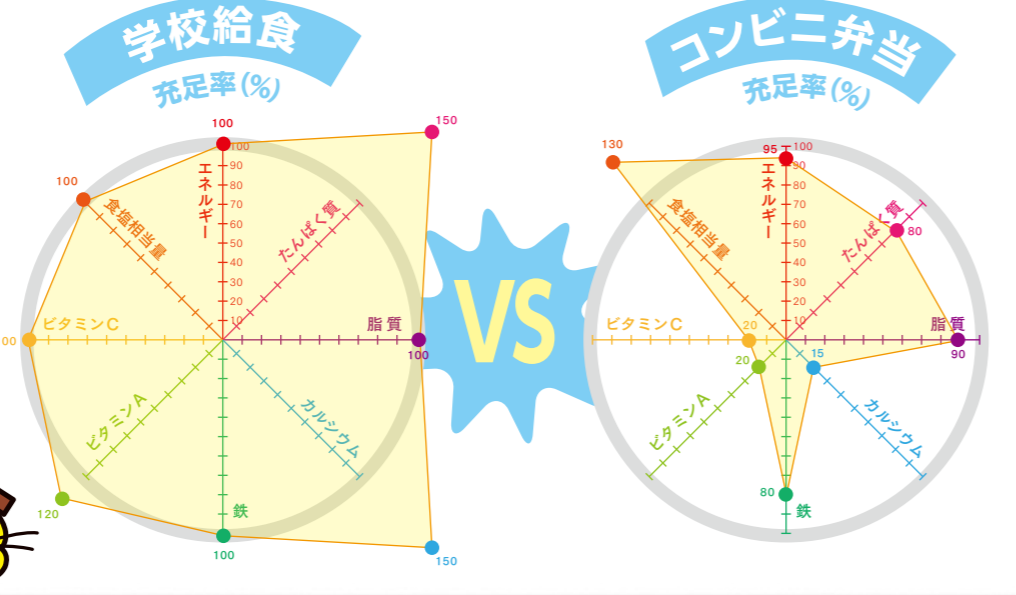
どうして?

栄養のバランスについて、学校給食とコンビニエンスストアで売られているお弁当を比べてみましょう。



気が付いたことを書きましょう。

この円の 枠線は、中学生の1食分のエネルギー・栄養素の量を表しています。

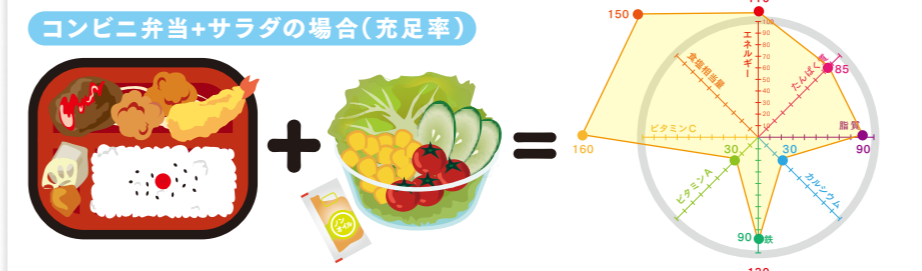


グラフが丸の形に近づくほどバランスがとれているということにゃ!

コンビニエンスストアを利用する時に工夫することを書きましょう。

## コンビニ弁当を買う時は...

栄養のバランスを考えて、「副菜」などを足しましょう!



野菜を食べる代わりに野菜ジュースを飲んでいる人へ...

## 野菜ジュースと野菜

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維などが含まれており、これらの栄養素のはたらきによって「病気を予防したり、治りやすくなり」「便秘を予防する」などの効果があります。

しかし、野菜ジュースは、野菜をしぼる加工の過程で食物繊維などが失われてしまうため、「野菜を食べた」ことにはなりません。

※「果汁100%ジュースと果物」も同じことが言えます。

## お弁当作りのポイント 給食がない日のお弁当も栄養のバランスが大切です!

- 1 弁当箱の大きさを決めましょう。  
2 の約束を守って弁当をつめると、エネルギー量(kcal)は弁当箱の容量(ml)とほぼ同じになります。  
例えば...800kcalの弁当を作る場合は、800mlくらいの弁当箱を用意しましょう。

1食分のエネルギー量の目安(kcal)

	男子	女子
中学生	870	800
スポーツをしている人	970	900

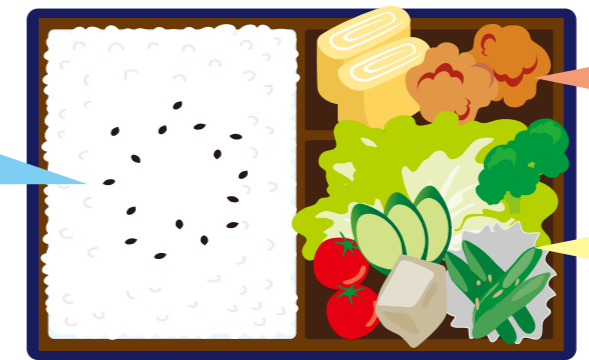
このことについて詳しい人に聞いてみましょう

- ・栄養教諭
- ・学校栄養士
- ・家庭科の先生
- ・養護教諭

- 2 栄養のバランスを考えて「ご飯」や「おかず」をつめましょう。

## 主食3:主菜1:副菜2の割合でつめる!

弁当箱の半分にご飯をつめる  
当日の朝炊いたものを!



弁当箱の半分のうち1/3に主菜をつめる。  
2品入れると変化がつかますよ!

弁当箱の半分のうち2/3に副菜をつめる。  
色の濃い野菜を1品は入れよう!  
いも類や海藻・きのこでボリュームアップ!

## 学習を振り返って

自分の生活を振り返って、思ったことや、これから気を付けようと思うことを書きましょう。

~家族からのコメント~