



令和3年 9月2日、3日
 横浜市立 緑園東小学校
 校長 副島 江理子
 栄養教諭 田中 翔子

日中の暑さも残る中、学校生活がスタートしました。夏休み明けは心も身体もお休みモードからの切り替えが大切になってきます。うまくできていない人には、「早起き」をおすすめします。早寝、早起き、朝ご飯で生活リズムを整えてください。

「3・1・2弁当箱法」のポイント

「3・1・2弁当箱法」は望ましい食事量やバランスの目安をわかりやすく示した方法です。自分に合った弁当箱の大きさを選び、料理を組み合わせるだけです。ぜひ、参考にしてください。

① お弁当箱の大きさ

自分の体重や活動量にあった1食分のエネルギー量と容量がほぼ同じ値の弁当箱を選ぶと良いです。

【男性】

年齢	身長 の目安 (cm)	体重 の目安 (kg)	1食に必要なエ ネルギー量 (kcal)	弁当箱サイズの 目安 (ml)
6～7歳	120	22	450～520	500
8～9歳	130	28	530～600	500～600
10～11歳	143	36	650～750	700～800
11～12歳	160	48	730～830	

【女性】

年齢	身長 の目安 (cm)	体重 の目安 (kg)	1食に必要なエ ネルギー量 (kcal)	弁当箱サイズの 目安 (ml)
6～7歳	119	22	420～480	400～500
8～9歳	130	27	500～570	500～600
10～11歳	141	35	580～670	600～700
11～12歳	155	46	670～750	700～800

② お弁当の詰め方

料理が動かないようにしっかりつめます。まずはご飯から入れ、おかずケースは極力使わず、仕切りはレタスなどを使って、ふたをしたときに、隙間ができないようにしっかりつめましょう。



③ 料理の組み合わせは主食3、主菜1、副菜2の表面積比！

3・1・2の面積比であれば詰め方は自由です。2段重ねやおにぎりでも比率があてればよいです。違う調理法の料理を入れたり、いろいろ良くしたりすると栄養のバランスも良くなります。



☆給食レシピご紹介☆

よこはま学校食育財団のホームページには給食レシピが多数掲載されています。お弁当づくりの参考にしてください。検索順：[よこはま学校食育財団](#)→[食育ひろば](#)→[おうちで作る給食レシピ](#)



公益財団法人
よこはま学校食育財団

[HOME](#) | [お問い合わせ](#) | [関連リンク](#) | [サイトマップ](#) | [アクセス](#)

[当財団について](#) | [献立・産地・アレルギー](#) | [安全・安心への取組](#) | [食育ひろば](#) | [入札契約情報](#)

メニュー

食育ひろば

- 食育の推進
- 作ってみよう！給食の献立
 - 学校給食の献立紹介 (学校編)
 - 学校給食の献立紹介 (料理編)
 - 季節の献立
- 地産地消の取り組み
- 親子料理教室
- 学校向けの活動

食育ひろば

食育の推進

親子料理教室や講演会の開催、給食実施校向けに給食物資納入業者を講師とする食料塾の開催、学校訪問や給食試食会等支援プロジェクトの実施、給食献立レプリカ等教材の貸し出しなど、食育を推進しています。

おうちで作る給食レシピ
レシピが153種類に増えたよ！
おうちで作ってみてね



鶏肉の甘辛煮



ひとくちメモ

- 甘めの味はごはんのおかずにあいます。
- 照りを出すには調味料のみりんを仕上げに入れ、強火で煮詰めるとよいです。

作り方

- しょうが・にんにくをみじん切りにする。(チューブでもよい)
- 鍋にしょうが・にんにくと調味料・水を入れて、煮立たせる。
- 鶏肉を入れて、沸騰するまで強火で煮る。
- 蓋しふたをして弱火で煮含める。

材料と分量 (4人分)

鶏手羽元	4本
しょうが	小さじ1
にんにく	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
酢	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
水	80cc程度

栄養価 (手羽元2本分)

エネルギー	179kcal
たんぱく質	14.5g

引用：よこはま学校食育財団 HP



材料（4人分）

○豚ひき肉	100g
○じゃがいも	300g
○にんじん	1/4本
○しょうが	少量
○油	大さじ1
○しょうゆ	大さじ1
○さとう	小さじ1
○みりん	小さじ1
○でんぷん	小さじ1/3
○水	大さじ2

作り方

- ① じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切りにする。しょうがは細かくみじんぎりにする。
- ② 鍋に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじんを炒めて調味し、水をいれて弱火で煮る。
- ③ じゃがいもを入れて、煮含めたら、水で溶いたでんぷんを入れる。

常備菜として、多めに作っておきます。
冷蔵庫で2日ほど持ちます。



材料（4人分）

○ピーマン	3個
○ごま油	小さじ1/2
○塩こんぶ	適量
○すりごま	適量

作り方

- ① ピーマンを千切りにし、電子レンジで2分加熱する。
- ② ごま油、塩昆布、すりごまをいれて、和える。

火を使わないので、簡単にできます。
ツナやハムを使ってもおいしくできます！



『ピーマンの塩昆布あえ』