

食育通信8月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは…

『栄養バランスのとれたmy お弁当を作ってみよう!』

自分にあったお弁当の **サイズ** + **主食**・**主菜**・**副菜** の割合を知ること、簡単に栄養バランスが取れたお弁当を作ることができます。

1. お弁当の**サイズ**を選ぶ

※参考文献:「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

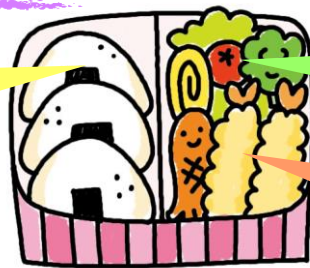
	お弁当箱の容量 [男性]	お弁当箱の容量 [女性]
3~5歳 [幼児]	400~450ml	400~450ml
6~7歳 [小学校低学年]	500~550ml	450~500ml
8~9歳 [小学校中学年]	600~650ml	550~600ml
10~11歳 [小学校高学年]	750ml	700ml
12~14歳 [中学生]	850~900ml	800ml
15~17歳 [高校生]	900~950ml	750~800ml
18~64歳	850~900ml	650~700ml
65~74歳	800ml	600~650ml
75歳~	700ml	550ml

2. つめる割合は『**主食3** : **主菜1** : **副菜2**』

主食：3

[熱や力になるもの]

米・パン・麺類など



副菜：2

[体の調子を整えるもの]

野菜・海藻など

主菜：1

[血や肉になるもの]

肉・魚・卵・大豆製品など

3. お弁当作りの**ポイント**

- ①すき間をつくらないようにつめる
- ②食材はしっかり火を通し、よく冷ましてふたをする
- ③いろいろな調理法を組み合わせる



食育通信は、**食育の日**に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。

食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月9月号の特集は「**食品ロス**について」です。お楽しみに。