

豊平区体育館だより

対 象	種 目	曜 日	開講期間	時 間	回 数	定員 (人)	受講料 (円)
小1～3 (初心者)	ジュニア野球教室	木	5/21～8/6	16時30分～18時	12	10	9,460
あらゆるレベルの方 (年齢不問)	①マンツーマン卓球 ②プライベート卓球	火	5/12・26 (1回完結)	16時10分～17時	1	①各1 ②各2～4	①3,360 ②4,360
あらゆるレベルの方 (年齢不問)	①マンツーマンテニス ②プライベートテニス	木	5/7・14 (1回完結)	・11時10分 ～11時55分 ・12時～12時45分 (上記時間から選択)	1	①各1 ②各2～4	①3,360 ②4,360

申込期限 4/18(土)までの9時～20時に電話か直接窓口で。

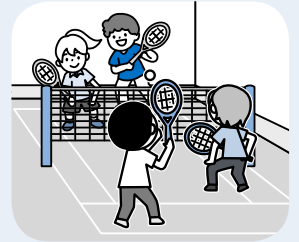
抽選 4/19(日)の14時から。

※4/27(月)は施設整備日のためお休みです。

※受講料の()内の金額は、65歳以上の方(受講期間中に65歳になる方も含む)と身体に障がいのある方の受講料です。申し込み時に年齢を証明できるものか各種手帳をお持ちください。

※受講料のほか、施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。

詳細 豊平区体育館(月寒東2条20丁目) ☎855-0791



こりとめーたんの

ワンポイント・アドバイス

Vol.9

～バランスお弁当で新生活を元気に!～

この春から、入園・入社などでお弁当生活が始まる人も多いはず。今回は、すぐに役立つお弁当作りのコツを紹介します。栄養も見た目もバランスの取れたお弁当で、新生活を元気に過ごしましょう!

1. 食べる人に合ったお弁当箱を選ぼう

下の表を参考に、食べる人の年齢、性別、活動量に合った容量のお弁当箱を選びましょう。

お弁当が始まったばかりの小さなお子さんには、少し小さめの物を用意してあげると、「全部食べられたよ!」という体験ができ、お弁当がさっと楽しくなります。

男性	お弁当箱の容量(ml)	女性
3～5才	350～450	3～5才
6～9才 70才以上 活動量: 低い	500～750	6～11才 12～69才 70才以上 活動量: 低い
10～11才 12～69才 70才以上 活動量: 低い 活動量: おつう以上	750～900	12～69才 活動量: おつう以上
12～69才 活動量: おつう以上	900～1100	

【活動量: 低い】 生活の大部分が座っていることが多い場合

【活動量: おつう以上】 歩行や立ち仕事が多い場合、活発な運動習慣を持っている場合

2. おかずはいろいろな調理法で

揚げ物、煮物、炒め物、あえ物などおかずの調理法が重ならないようにすることで、味や食感の違いが楽しめ、栄養バランスも良くなります。

3. 主菜、副菜、主食の割合は1:2:3

主食(ごはん・パン・麺類)は全体の量の約半分に。

主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)と副菜(野菜・きのこ・海藻類など)は、1:2くらいの分量が理想です。

毎日のお弁当で、不足しがちな野菜を多く取るように心掛けましょう。



4. 動かないようにしっかりと詰めよう

それぞれの料理のおいしさを保つため、持ち運んでも中身が動いたり味が混ざったりしないよう、隙間なくしっかりと詰めましょう。

また、白・赤・緑・黄・茶色など彩り良く仕上げると、見た目が良く食欲もアップしますよ!カラフルなおかずカップなどもお勧めです。



お弁当のふたを開けるのが、楽しみになるね!