

食育だより

日高市学校給食センター
令和5年 号外(小学)

6月13日は「弁当の日」です♪

「弁当の日」は、子どもたちが自分の弁当作りに関わることを通し、料理を作ってくれる人や食材への感謝の気持ちを持ち、家族の絆を深めることを目的としています。



各学年の目標

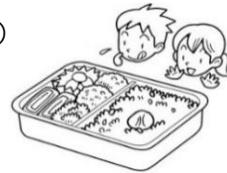
学年	目標
小学1・2年生	保護者と一緒に食材を購入する
小学3・4年生	保護者と一緒に献立を考え、食材を購入する。料理を弁当箱に詰める。
小学5・6年生	保護者と一緒に栄養バランスのいい献立を考え、食材を購入し、料理を1品だけでも作る。

まずは、お弁当箱選びから

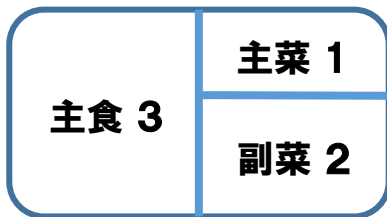
自分の成長や活動に必要な食事の量を知りましょう。

1食に必要なエネルギー量(kcal) = 弁当箱の容量(ml)

低学年	500~600ml
中学年	600~700ml
高学年	700~800ml



point1 弁当箱を6等分にして、主食・主菜・副菜の割合を3:1:2にする



主食 主にエネルギーのもとになる(ごはんやパンなど)
主菜 主に体をつくる(魚や肉、卵、豆などを使った料理)
副菜 主に体の調子を整える(野菜やきのこ、海藻などを使った料理)

point2 彩りがよく、おいしそうに見えるように

お弁当に限らず、5色を使うと彩りよくきれいに美しく見えます。特に緑を意識して多く入れると、栄養バランスの整ったお弁当になります。



赤	...	肉、鮭、トマト、にんじん、梅干し
黄	...	卵、大豆、コーン、かぼちゃ
緑	...	ブロッコリー、ほうれん草、ピーマン
白	...	ごはん、いも、ちくわ、もやし
黒(茶)	...	のり、わかめ、きのこ類

ちくわとピーマンのきんぴら

<材料> (3~4人分)

ごま油	...	小さじ1
ピーマン	...	2個
ちくわ	...	2本
◎しょうゆ	...	小さじ1
◎みりん	...	小さじ1
塩こしょう	...	少々
白ごま	...	お好みの量

<作り方>

1. ピーマンは細切り、ちくわは斜め切りにする。
2. フライパンにごま油をしき、ピーマン、ちくわの順に炒める。
3. しんなりしたら、◎の調味料を加えて煮絡める。
4. 塩こしょうで味を調え、白ごまをお好みでふる。

point3 料理が動かないようにしっかり詰める

入れる順番を意識するとしっかり詰めることができます。
ごはん⇒メインのおかず⇒和え物などのおかずをすきまに

さいごに、食中毒には十分に気を付けよう

- 食材料は十分に加熱する
- 野菜は水分をとる
- 熱いものは冷ましてから入れる
- 保管する温度、湿度をチェック!(保冷剤の利用、風通しのよいところ)

