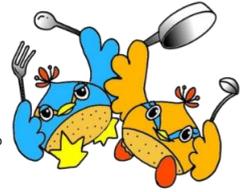


# 食育だより

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

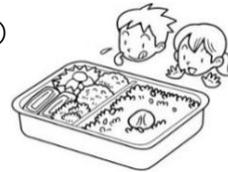
学年	目標
小学1・2年生	保護者と一緒に食材を購入する
小学3・4年生	保護者と一緒に献立を考え、食材を購入する。料理を弁当箱に詰める。
小学5・6年生	保護者と一緒に栄養バランスのいい献立を考え、食材を購入し、料理を1品だけでも作る。

### 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       |

### 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)



### 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。