

食育だより

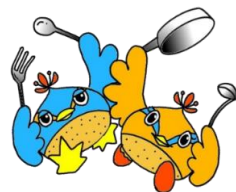
日高市学校給食センター
令和5年 号外（中学）

11月27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
中学生	栄養バランスや調理法を考え、自分の成長や健康を考えて献立を決め、自分で作る。



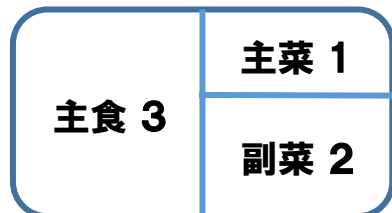
まずは、お弁当箱選びから

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)
[中学生 750~900 ml]



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 彩りが良く、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）



お弁当の空いてるすきまに
もう1品!!

もやしとツナ のマリネ

<材料> (約2食分)

もやし ... 1/2袋(100g)
にんじん... 1/3本(50g)
ツナ缶 ... 1/2缶(35g)
◎酢 ... 大さじ1
◎オリーブ油... 大さじ1
◎塩こしょう ... 各適量

<作り方>

- 1.耐熱容器に細切りしたにんじんともやしを入れてラップをかけ電子レンジで1分30秒~2分加熱をする
- 2.ボールに1と油を切ったツナ缶、◎の調味料を入れて和える