

給食・食育だより

西郷村学校
給食センター
令和3年度4号

～10月11日は「お弁当の日」～

今年度も10月11日に「村内一斉お弁当の日」が予定されています。

お弁当の日に向けてご家庭でもお子さんと一緒に買い物をしたり、おかずを考えたり、料理をしたりするなど、お手伝いを通して食事作りに関わる体験ができるようにご協力をお願いいたします。



お弁当作りに向けてのポイント！

I お弁当箱の大きさを確認する！

例えば、650kcal必要な場合、650ml容量のお弁当箱にバランスよく、すき間なくごはんとおかずをつめると、エネルギー量は約650kcalになります。お子さんに必要な栄養量に合ったお弁当箱を選びましょう。

お弁当箱に容量が書いてない場合は、水を計量カップや重さを量って入れると分かります。なお、部活動など、運動量が多い場合は1～2割増しがおすすめです。

	幼稚園児	小学生			中学生
		低学年	中学年	高学年	
お弁当の大きさ(容量)	510ml	530ml	650ml	780ml	830ml

II 組み合わせの割合は、ごはん3：主菜1：副菜2！

主食・主菜・副菜は、栄養素や味、色などの特徴がそれぞれ異なります。

主食：主菜：副菜を3：1：2の組み合わせにすると、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量に、バランスよくとることができます。



お弁当箱が成長や体格に比べて小さ過ぎないか確認してみてください。



主菜（お肉や卵の料理）と副菜（野菜類のおかず）は1：2の割合でくみあわせましょう。

ご飯はお弁当箱の半分量にする。おかずの量と比べて少なくならないようにしましょう。

III 料理が動かないようにしっかりつめる！

お弁当に料理をつめたとき、すき間があると持ち運んだときにかたよって料理の味が混ざってしまいます。すき間なくつめることで、料理が混ざるのを防ぎ、おいしさを保つことができます。