

# 給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和5年 第5号

文責：所長 田中節子

文書：栄養教諭 菅野美穂

## ～お弁当の日がやってきました～

秋の空気が感じられる季節になってきましたね。気温の変化で体調を崩してはいませんか？

さて、10月10日は「お弁当の日」が実施されます。学校行事の関係で日程が前後する学校もあるかと思いますが、ぜひ、ご家族皆さんでチャレンジしてみてください。

### お弁当作りのポイントは「おいしそう」

#### お 大きさはピッタリかな？

お弁当箱の容量と、摂取エネルギーはほぼ一緒になります。成長とともに、お弁当箱のサイズも見直して見ましょう。新しい物を買う以外にも、小さなタッパーをプラスするのも良いですね。

#### い 彩りはきれいかな？

赤・白・黄・緑など、カラフルに仕上げると見た目もおいしそうなお弁当になります。

#### し 主食3・副菜2・主菜1のバランスで！

栄養バランスよく、お弁当を作る際には、主食3・副菜2・主菜1のバランスで詰めましょう。給食では野菜を副菜と汁物に分けて入っていますが、お弁当の時は汁物に野菜を入れられない場合もあるので、野菜多めを心がけましょう。

#### そ それぞれ違った調理法で飽きないように

焼く・炒める・揚げる・蒸す・ゆでるなど、いろいろな調理法を組み合わせると味の変化も出て、飽きずに食べる事ができます。油の取り過ぎにも注意しましょう。

#### う 動かないようにピッタリ隙間を空けず

隙間があると、お弁当を運ぶ時に中で動いてしまい、味が混ざる、せっかくの盛り付けがぐちゃぐちゃになってしまうことも。カップなども使って、ピッタリ詰めるようにしましょう。



お弁当箱の大きさ(容量)の基準

身長	120cm	130cm	140cm	150cm	160cm
体重	22kg	28kg	35kg	42kg	48kg
お弁当箱容量	500ml	600ml	700ml	800ml	

「3・1・2弁当ダイエット法」(足立己幸・針谷順子著 群羊社発行)より

## ～ 給食センターコラム もぐもぐ ～ No.8

さて、新しい給食センターからの給食提供ももうすぐ2ヶ月となります。学校で給食を食べている皆さんも、食缶や食器が変わって、新しい気持ちでの給食だったかと思います。

そんな、新しい給食センターの様子をぜひ、皆さんに見ていただきたいとの願いを込めて、給食センターの紹介ビデオ作成に奔走すること約1ヶ月。なんとか先日、西郷第二中学校1年生で披露目の日を迎えることができました。ビデオをみた生徒たちからは「すっげー野菜の量!」「でっかい鍋!」「クラスごとに残った量を確認してるの?!」などたくさんの感想が。給食センターの普段見ることができない調理の様子を見てもらうことができ、栄養教諭としては、作りがいがありました。

今後、各学校でも見ていただけるよう調整したいと思いますので、お楽しみに!

