

給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和7年 第7号

文責：所長 池田早苗

文書：栄養技師 石川ともえ

～10月14日はお弁当の日です～

今年度も10月14日(火)に「村一斉お弁当の日」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。

お弁当作りのポイント

お おおきさぴったりかな

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！お弁当箱のサイズも見直してみましょう。

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弁当箱ダイエット法】(辻立己幸・針谷頸子著 群衆社発行)より

「お・い・し・そ・う」を意識して作ってみましょう。

そ それぞれ違った調理法で！

焼く・炒める・揚げる・蒸す・ゆでるなど、調理法を組み合わせると、飽きずに食べることができます。

う 動かないようにぴったり詰めよう

隙間があるとお弁当を運ぶ時に、動いてしまい、味が混ざることも。カップなどを使いながら、ぴったり詰めるようにしましょう。

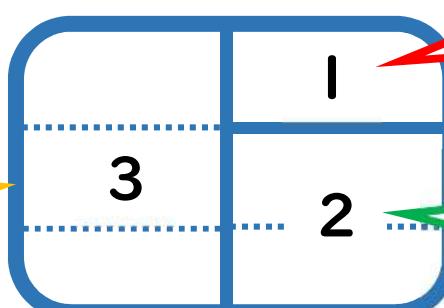
い いろどりはきれいかな

カラフルに仕上げると、見た目もおいしそうなお弁当に！

し 主食3:主菜1:副菜2のバランスで！

主食3:主菜1:副菜2のバランスで詰めると、栄養バランスよく詰めることができます。

主食
ごはんやパンなど



主菜

肉、魚、卵、豆、豆製品などのおかず

副菜

野菜、海藻、きのこなどのおかず

川谷小中産のじゃがいもを使いました！

10月1日(水)の給食は、川谷小・中学校のみなさんの作ったじゃがいもを使用して、「ほくほくじゃがいものみそ汁」を提供しました。

川谷地区は、火山灰の多い土と寒暖差の大きい気候により、じゃがいもの栽培に最適です。でんぷん含有率が高く、甘くコクのある味が特徴といわれています。汗を流して栽培したじゃがいもの味は別格でした。

川谷小・中学校、関係者のみなさん、ありがとうございました！

