

# 給食・食育だより

西郷村学校  
給食センター  
令和4年度6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。

### ～お弁当作りのポイント～



#### ポイント①

食べる人に合った大きさのお弁当箱を選びましょう。

作りたいお弁当箱のエネルギー量とお弁当箱の容量はほぼ同じです。なお運動部など運動量が多い人は1～2割増しにするのがおすすめです。

	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

#### ポイント②

お弁当箱の中は、主食・主菜・副菜を3：1：2の割合で分けましょう。

##### どうして3：1：2？

主食、主菜、副菜を3：1：2の表面積比に組み合わせると、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量かつバランスよく摂ることができます。「主菜1」なら脂質やたんぱく質を摂りすぎる心配はなく、「副菜2」なら野菜を十分に摂ることができます。



#### ポイント③

衛生管理に気をつけましょう。

朝作ったお弁当は数時間後に食べるものです。おいしく食べられるように調理法を工夫しましょう。

○完全に冷ましてから詰める

○おかずは菜箸で詰める

○完全に火をとおしたものを

○種類ごとに仕切る

○汁気はしっかりとる ※乾物などの水気を吸収する食材(ごま、昆布、かつお節)加える料理もおすすめです。



#### ポイント④

隙間なくきっちり詰めましょう。

隙間があると料理の味が混ざってしまいます。カップなどを利用して隙間なく中身が動かないように詰めましょう。

#### ポイント⑤

彩りがきれいになるようにしましょう。

**赤色の食材**→トマト、にんじん、赤パプリカ

食欲促進の色です。カロチン・ビタミンが豊富

**黄色の食材**→たまご、かぼちゃ、さつまいも、チーズ

栄養価の高い食材がたくさん

**緑色の食材**→ほうれん草、ブロッコリー、ピーマン、きゅうり

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富

