

給食センターからこんにちは！

西郷村学校
給食センター
食育だより
令和元年10月号

合唱・合奏祭や文化祭など行事が盛りだくさんの秋ですね。大会で練習の成果を発揮するためにも、生活のリズムを整え、バランスのとれた食事をするように心がけましょう。

お弁当の日に向けて！



今年度も10月15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ご協力をお願いいたします。

① 自分にぴったりのお弁当を選びましょう！

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。弁当箱に容量が書いてない場合は、水を入れて容量を量りましょう。

部活動など、運動量が多い場合は1～2割増しがおすすです。

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



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。

② 組み合わせは、ご飯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に、バランスよくとることができます。



③ 料理が動かないようにしっかり詰める

お弁当箱にすき間があると、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。すき間なく詰めることで、料理が混ざるのを防ぎ、おいしさを保つことができます。

食についての学習を行っています

給食センターの栄養教諭や栄養技師が各学校と連携をして「食」についての学習を行っています。子どもたちの成長や健康、よりよい食習慣などを目指しています。

小田倉小4年生「おやつについて」

10月の実施日・実施校・学年

1日(火) 西郷二中	2年生	29日(火) 米小	1年生
2日(水) 川谷中	全学年	29日(火) 川谷中	全学年
4日(金) 小田倉小	4年生	30日(水) 小田倉小	5年生
17日(木) 米小	2年生	30日(水) 米小	2年生
18日(金) 熊倉小	2年生	31日(木) 小田倉小	1年生
21日(月) 熊倉小	5年生		



お菓子に含まれている砂糖の量を確認しました。

おやつは、食べる時間、食べる量、組み合わせを工夫することも大切です。「自分手帳」を使用して食の学習を行いました。