



食育だより

宝達志水町立宝達中学校
令和5年5月

5月31日(水)は「My弁当の日」です

宝達志水町では、年間の給食回数が決まっています。そこで、年に数回「弁当持参の日」があります。宝達中学校では、食育活動の一環として、年に数回「My弁当の日」を設定しています。お弁当の準備をお願いします。

My弁当取組の目的

- 弁当づくりを通して、食生活や健康についての関心を高める。
- 弁当の献立作成や調理を通して家族と触れ合う機会を増やし、感謝の気持ちを育む。
- お手伝いや弁当づくりを通して調理技術を身に付け、将来、健康的な食生活が実践できるようにする。

自分でお弁当を作ってみよう！



体や健康のことを考え、栄養バランスや調理法を工夫して、弁当作りにチャレンジしましょう。

おうちの人と一緒に献立を考え、食材を購入する、野菜を切る、おにぎりを握る、おかずを詰めるなど、できることをやってみましょう。前日に下ごしらえをすると、朝にゆとりができます。1人で全部作ることができる人は、ぜひ挑戦してみてください。

今回は、栄養バランスの整ったお弁当作りのポイントを紹介します。

ポイント1 自分にちょうどいいサイズの弁当箱を選ぶ

1食分の必要なエネルギー量は、年齢や性別、身体活動レベルによって異なります。

1食分のエネルギー量(kcal)と同じ数値のサイズ(容量、ml)の弁当箱が自分に合ったサイズです。今、使っているお弁当箱の大きさが、自分の食べる量に適しているか、確認してみると良いですね。

＜中学生に必要なエネルギーに合った弁当箱の大きさ＞

中学生のお弁当	男	女
弁当の容量(ml)	850~900	750~800



※弁当に容量が書かれていない場合は水を入れて容量を量ってみましょう。

ポイント2 「主食3・主菜1・副菜2」の割合に料理を詰める

弁当箱の半分に主食、残りの半分に3分の1に主菜、3分の2に副菜を詰めるのが理想的です。

主食 = 3

ごはん・パンなど、炭水化物が主なもの。

主菜 = 1

魚・肉・卵などのたんぱく質が多い食品を使ったおかず。

おかずをすき間なくしっかりと詰めることで、ちょうどよいエネルギー量や栄養素量になります。



副菜 = 2

野菜・きのこ・いも類・海藻など、ビタミン類や無機質が多いおかず。

お弁当づくりで気をつけること



お弁当は作ってから食べるまでに時間があくので、細菌が増えやすくなります。普段の料理以上に、衛生に気を付けて調理をすることが大切です。

- ・調理前や調理中は、こまめに手を洗う。
- ・お弁当を詰める時は素手ではなく、はしや使い捨て手袋を使う。
- ・おにぎりを握るときは、ラップなどを使って握る。
- ・ごはんやおかずは、冷ましてから詰める。
- ・傷みややすいもの（混ぜご飯、生野菜など）は避ける。
- ・おかずは、中まできちんと火を通す。作り置きのおかずを詰める場合も再加熱する。
- ・殺菌、抗菌効果のあるもの（しょうが、梅干し、酢など）を上手に利用する。



☆昨年度のお弁当の紹介☆



彩り!



栄養
バランス!

◆アンケートのお願い◆

My 弁当取組後に、Google フォームを使い、簡単なアンケートを行います。アンケート回答期間は、5月31日（水）～6月2日（金）です。

〈アンケート内容〉

- ・献立の計画や食材の準備に関わりましたか。
- ・栄養バランスについて考えましたか。
- ・お弁当をどのように作りましたか。

忘れずに回答
しましょう!

