



しょくいく

# 食育だより

《冬休み特別号》



豊郷南小学校

平成22年12月24日



みなさんが楽しみにしている冬休みが、とうとうやってきました。クリスマスやお正月など行事が盛りだくさんですが、休み明けに、元気に学校へ登校して来られるよう、冬休み中も規則正しい生活を心がけましょう。また、2011年に向けて『苦手な食べ物を減らす』『三角食べができるようになる』『おはしをじょうずに使えるようになる』など、食に関する目標も考えてみてください。

## お弁当の日に向けて

冬休みが明けてから約2週間後に、お弁当の日が控えています。1年生にとっては、初めてのお弁当の日ですね。何かひとつでも、自分でできることを考えながら、計画をたててみましょう。また、2年生以上のおみなさんは、昨年のお弁当の日より少しステップアップし、新しいことにチャレンジしてみよう。



自分でつくってみよう

### ☆自分にぴったりのお弁当箱を知ろう☆

自分に必要な栄養をとるための食事。お弁当箱選びも、とても大切です。お弁当箱売り場に行くと、大きいものから小さいものまでたくさんそろっていますね。どれにしたらいいかわからず、とても迷ってしまいます。そこで、お弁当箱を選ぶ時には容量を目安にするといいでしょう。

	学校給食摂取規準 (Kcal)	お弁当箱の容量(ml)
低学年(6~7歳)	560	560
中学年(8~9歳)	660	660
高学年(10~11歳)	770	770

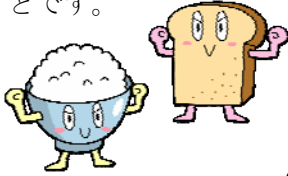
ただし、これはあくまで目安です。成長期の児童のおみなさんは、食べられる量にも個人差があります。また、運動をしている人はその分必要な栄養も増えてきますので、自分の活動量も考えながら選ばなければいけません。お弁当箱を買い換える時の参考にしてみてください。

# ☆計画をたてよう☆

## ◎主食・主菜・副菜をそろえましょう

### ☆主食☆

体のエネルギー源になります。ごはんやパン、めん類のことです。



### ☆主菜☆

体をつくる元になります。肉や魚、卵、大豆製品を使った料理のことです。

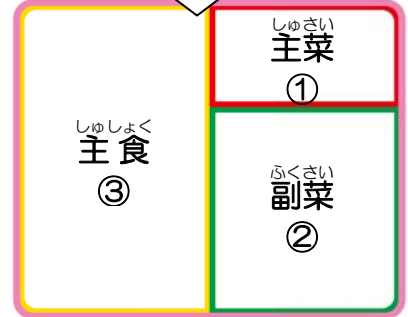


### ☆副菜☆

体の調子を整える働きをします。野菜や海藻を使った料理や果物のことです。



こんなふうになかみにつめられると、バランスのいいお弁当になります！！



## ◎いろいろな調理法にチャレンジしよう

やく



焼肉  
焼き魚  
たまご焼き  
玉子焼

にる



肉じゃが  
ちくぜん  
筑前煮  
にまめ  
煮豆

いためる



野菜炒め  
チャーハン  
きんぴら

むす



しゅうまい  
卵のココ  
ット蒸し

あげる



てんぷら  
からあげ  
コロケ

あえる



ゆで野菜  
ごまあえ  
すのもの

# ☆お弁当作りの準備をしよう☆

## ◎食品を選びましょう

食品を購入する時は、食品表示を見てください。表示には、原材料や栄養成分、賞味(消費)期限のほか、どこでつくられたものかなどが書かれています。また、野菜などの生鮮食品は自分たちの地域で作られたもの(地場産物)を中心に選ぶと、つくった人も身近なので安心して食べることができます。



# ☆お弁当を作ろう☆

## ◎衛生的にお弁当作りをしましょう

食中毒予防の三原則は、『つけない』『増やさない』『やっつける』です。菌をつけないためには、こまめに手洗いをすることが基本です。洗い残しの多い指先やつめ、指の間、手首もしっかり洗いましょう。増やさないためには、保管の仕方がポイントです。食品を買ったら、すぐに冷蔵庫に入れ、放置しないようにしましょう。菌をやっつけるためには、十分な加熱が必要です。火が通りにくいものは、中まで加熱できているか確認してみましょう。

ひ つか とき ちゅうい  
火を使う時はやけどに注意！！

