



《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

11月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

楽しい食事の場を工夫しよう



11月は祝日や様々な行事があり、あわただしい月ですが、楽しみもたくさんありますね。11月25日には、泉が丘地域学校園統一のお弁当の日があります。10月に行ったおにぎりの日の経験や、その時に気付いたことを活かしてお弁当の日に取り組んでもらえたら、ステップアップすることができるのではないでしょうか。

からだにぴったりの弁当を作ろう

お弁当に必要なものといえば、お弁当箱。お弁当箱の売り場に行くと、様々な大きさのものがあって、どれを選んだらよいか迷ったことのある人もいるのではないのでしょうか。実は、**バランスよく詰めたお弁当のエネルギー量 (kcal) とお弁当箱の容量 (ml) は、ほぼ同じと考えることができます。**新しいものを準備する時には、それも参考にして選ぶとよいでしょう。

牛乳は1本200mlで約130kcalなので、残りをお弁当から…と考えると、右の表のようになります。ただし、これはあくまで目安です。成長期のみなさんは、食べ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、ふだんどのくらい体を動かしているかも考えながら選ぶようにすると、よりよいですね。

	学校給食摂取基準	お弁当箱の容量
低学年 (6~7歳)	530 Kcal	400~500 ml
中学年 (8~9歳)	650 Kcal	500~600 ml
高学年 (10~11歳)	780 Kcal	600~700 ml



もちろん、中身も大切なのは言うまでもありません。お弁当のおかずの定番といえば、ハンバーグやウインナー、から揚げなどが多いですが、肉や魚などの主菜ばかりのお弁当になってしまうと、たんぱく質や脂質の多すぎる食事になってしまいます。お弁当箱に詰める中身は、**主食③：主菜①：副菜②**がベストバランスなので、お弁当箱の中の主菜の量は、**1/6**くらいがちょうどいいのです。副菜とは、野菜を使った料理のことをいいます。副菜を色々詰め込むと、自然と緑や赤、黄色など、お弁当の彩りもカラフルになりますね。お弁当の中身を考えると、好きなものだけではなく、バランスと彩りを考えながら献立をたてると、目にも体にも優しいお弁当になります。

はしの持ち方名人を自指そう

11月11日はおはしの日です！

① えんぴつを持つように、はしを中指のつめの横に当て、人差し指、親指の3本で持ちます。

② さきをそろえる
もう1本のはしを、薬指のつめの横に当て、人差し指と親指の間でささえます。

③ 動かす時は、下のはしはそのまま動かさず、上のはしを中指と人差し指の2本で持ち上げます。



今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、オンラインでの開催となりました。食育に関する動画やコラム、クイズなどが掲載されています。個人用のタブレットを活用して、ぜひご覧になってみてください♪♪

オンライン
ONLINE

しよくいくちゃんねる

LIVE

食育フェア

健康な食生活が
毎日の生活に
欠かせない

「食育」って
何？

第16回うつのみや食育フェア

令和3年11月1日(月)～動画投稿開始!!



今年の食育フェアは
オンラインで開催します!
おうちで楽しく食育を学びましょう!



その1 観て学ぼう!
食育チャンネル!

その2 みんなで学ぼう!
宇都宮市中央卸売市場
WEB社会科見学 **実施日 11/20(土)**

その3 読んで学ぼう!
食育コラム!

その4 作って学ぼう!
#うつのみや食育フェア
お弁当コンテスト2021

※詳細は随時発表します。

公式ホームページは
u-city.jp!!



食育チャンネルは
u-city.jp!!

