



# 食育だより

宇都宮市立晃宝小学校

あと1ヶ月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大晦日など、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけないといけないのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

## いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまういます。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



## 「お弁当の日」

～食を通して自分の健康を考える子どもを育てよう～

### 保護者のみなさまへ

宇都宮市では、小中学校の9年間を通じて、学校と家庭が連携し、食事について親子で共に考える機会をつくり、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育むことなどを目的として、「お弁当の日」を実施しています。R7年12月16日（火）は本校の「お弁当の日」です。1年生は初めての「お弁当の日」ですので、まず、食べ物に関心をもつことに重点を置き、親子で一緒に買い物に出かけ、売り場の様子を見たり、食材に触れたりする機会を作って頂ければと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

### お弁当箱の大きさ（ml）＝1食に必要なエネルギー量（kcal）

1日に必要なエネルギー量の目安は、性別、年齢、体格、活動量で違ってきます。食べる人の体格や健康状態に合わせると、1食に必要なエネルギー量は450～800kcalくらいです。容器の裏に書いてあるmlとKcalは同じと考え、下の表を参考にお弁当箱をさがしましょう。

年 齢	男 子	女 子
3～7 歳	400～500	400～500
6～11 歳	600～700	600～700
12～17 歳	800～900	700
18～29 歳	900	600～700

※ スポーツ活動をしている場合には、大きめなお弁当箱にしましょう。

【お弁当のバランス】  
 (主食) (主菜) (副菜) の3つをそろえましょう  
 ↓ ↓ ↓  
 3 : 1 : 2 の割合をめやすにします

小さいお弁当箱しかない場合

お弁当箱に主菜・副菜をいれ、主食は、べつにしましょう。



【お弁当作りで気を付けること】

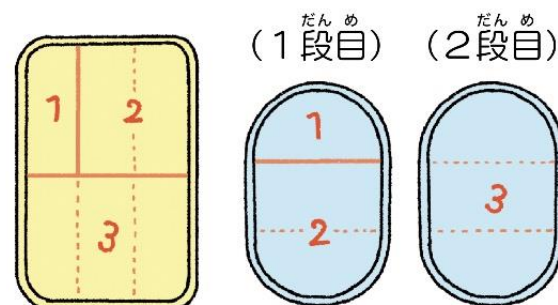
- お弁当は当日の朝作りましょう。
- 調理前・調理中もこまめに手を洗いましょう。
- 素手でお弁当を詰めることはやめましょう。
- 包丁・まな板等の調理器具は、衛生管理に注意しましょう。
- 生のサラダの材料や果物を先に調理してから、肉や魚の材料を調理するなど包丁やまな板の使用順番を工夫しましょう。

～おにぎり・サンドイッチの場合～

- 手をよく洗って作りましょう。
- おにぎりをにぎる時は、ラップを使うほうがより衛生的です。
- 中に入れる具は、傷みやすいものは避けましょう。
- サンドイッチに挟むレタスなどの野菜は、洗った後、水気をしっかり取り除きましょう。



## 栄養バランスのよい 弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。

