



食育だより

西原小学校
令和7年 給食係

お子さんと一緒にお読みください

日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。

今月19日(水)は「地域学校園お弁当の日」を実施いたします。お弁当と水筒を忘れずにご持参ください。ご協力を
お願いいたします。

さて、11月23日は、勤労感謝の日です。みなさんが食べている給食には、地域の食材が多く使われています。
その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ち
を忘れずにいただきましょう。

11月19日(水)は「地域学校園お弁当の日」です！

～一条地域学校園統一テーマ～

- ① 地域の農作物(栃木県の野菜・作物)をできるだけ使おう！
- ② “まごわやさしい”の食材を2つ使おう！



＜お弁当作りの注意点＞

- 中までしっかり火を通しましょう。
- ※生もの(冷蔵保管が必要なもの)をそのまま使用するのは避けましょう。
- よく冷ましてからフタをしましょう。

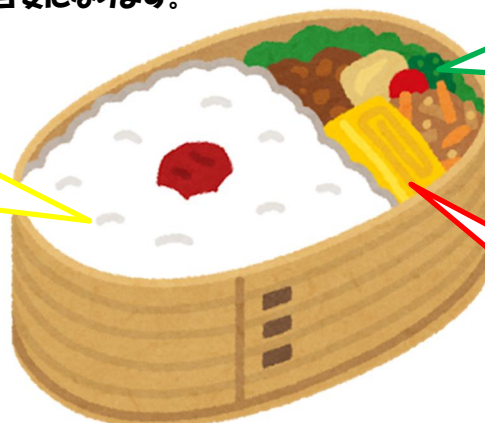


昔から、日本でよく食べられていた「まごわやさしい」の食材は、私たちが普段の食事で不足しがちな食物
繊維・ミネラル・ビタミンなどを豊富に含んでいます。今年のお弁当の日では、「まごわやさしい」の食材の中から
2つは入るように作ってみましょう。当日は、おはしなども忘れないようにしてください。

バランスのよいお弁当を作るために



主食(炭水化物)・主菜(たんぱく質)・副菜(ビタミン)をバランスよく入れるのがポイントです。
(主食)3:(主菜)1:(副菜)2の割合が目安になります。



主食(炭水化物)
体を動かすエネルギーになる
ごはん、パン、めんなど

副菜(ビタミン)
体の調子を整えるものになる
野菜を使ったおかず、
果物など

主菜(たんぱく質)
体をつくるものになる
肉、魚、卵を使ったおかず