

いただきます！

～食育だより12月号～

令和7年12月11日
宇都宮市立築瀬小学校

12月18日（木）はおべんとうの日です

宇都宮市は、食育の一環として、年2回のお弁当の日を実施しています。これは、子供たちの健康のため

に、親と子と先生とで共に食について考える機会を設けることを目的としています。

今回は、お弁当の日計画表をお配りしますので、ぜひお子様と一緒に見てみてください。

お弁当の日計画表の中で、コースを選択する項目があります。

どのコースができそうかな？

Aコース	献立きめ、買い物、お弁当作り、お弁当箱につめることまで、 全部自分でやる。	
Bコース	お弁当を自分で作り、お弁当箱につめる。	えらんだコース
Cコース	家の人と一緒に弁当を作り、お弁当箱につめる。	
Dコース	作っていただいたお弁当をお弁当箱につめる。	
Eコース	家の人と一緒に買い物に行く。	

おうちの人とよく相談をして、どのコースに挑戦するかを決めましょう。
決まったら計画表に書きましょう。



ポイント1 おべんとう箱の大きさ

おべんとう箱の大きさ（ml）＝1食に必要なエネルギー量（Kcal）

お弁当箱の裏に、容量〇〇mlという表示があります。それがそのお弁当箱に入る料理のエネルギー量と同じくらいの目安としてください。自分の使っているものを確認してみましょう。

年齢	男子（必要な目安量）	女子（必要な目安量）
6～11歳	600～700ml	600～700ml
12～17歳	800～900ml	700ml

※ 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ので、あくまでも、目安量として参考にしてください。スポーツをしている場合は、より大きめなおべんとう箱にしましょう。

小さいおべんとう箱しかないときは…



お弁当箱に主菜・副菜をいれ、
主食はおにぎりなど
別にしましょう。

大きいおべんとう箱しかないときは…



お弁当箱にいれる高さを
調節します。

ポイント2 えいよう 栄養といろどりのバランス

好きなものばかり入れるのではなく、えいよう 栄養のバランスを かんが 考えてメニューを決めましょう。

お弁当箱を6つに分けたときに、3つ分が ぶん しよく 主食、1つ分が ぶん しゅさい 主菜、2つ分が ぶん ふくさい 副菜になるように入ると えいよう 栄養のバランスがよくなります。



しよく 主食…ごはん、パン、めんなど

しゅさい 主菜…肉、魚、たまごのおかず

ふくさい 副菜…野菜のおかず、くだものなど



しろ 白・くろ 黒(茶)・きいろ 黄色・あか 赤・みどり 緑など、いれどよく しよく 食品をそろえると、おいしそうなお弁当になります。

また、えいよう 栄養のバランスもよくなります。

しろ 白…ごはん、パン、ちくわなど

くろ 黒…肉、魚、きのこ、わかめ、ひじき、のりなど

きいろ 黄色…たまご、とうもろこし、かぼちゃ、さつまいもなど

みどり 緑…ほうれんそう、ピーマン、ブロッコリーなど

あか 赤…ミニトマト、にんじん、パプリカ、うめぼしなど



ポイント3 あんぜん 安全に作る(衛生に気を付けて)

・包丁や火は、おうちの人が見ているときに注意して使いましょう。

・料理の前にはせっけんを使って、手を洗いましょう。

・つめるときは素手ではなく、はしや手袋を使いましょう。

・できるだけ中身を冷ましてから、ふたをしましょう。



ポイント4 たの さらにおいしく！くふう 楽しく！するひと工夫

・ウインナーやたまご焼きの切り方を工夫する…タコやカニの形かたちのウインナー、ハートのたまごやきなど

・中身がかたやらないように工夫する…すきまがないようにおかずをつめる。

しよく 主食⇒しゅさい 主菜⇒ふくさい 副菜の順につめるといいです。



～ お知らせ ～

第2回お弁当の日は12月18日(木)です。給食では牛乳だけが出ます。

お弁当とおはしを持たせてください。また、お子様と一緒にお弁当の計画表を考えたり、お買い物をしたり、お弁当を作ったりと、保護者のみなさまのご協力をよろしくお願いいたします。