

食育だより10月号

れいわ ねんど
令和5年度
うつのみやしりつ
宇都宮市立
よこかわにししょうがっこう
横川西小学校

いよいよ10月30日(月)はお弁当の日ですね! お弁当の日のための計画プリントを、各クラスでもらっていると思います。お弁当の日の前日に下処理や準備などして、当日は無理のないようすすめましょう。6年生にとっては小学校で最後のお弁当の日です。6年間の集大成になるよう、学んだことを生かしたお弁当作りに挑戦してくださいね!

主食は「お米」でお弁当の白

各学年ともに、「計画プリント」で目標設定をしています。できることは自分でやりましょう。

☆栄養バランスをよくするためには・・・

主食	主菜	副菜
3	1	2

お弁当箱の中には、主食・主菜・副菜をバランスよく入れましょう。左の割合が、お弁当箱に入れる食材の「黄金比」になります!

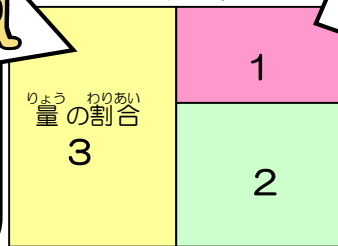
☆ 主食 (黄色)

エネルギーのもとになる
ごはん・パン・めん など
炭水化物のもの

お弁当の日では「ごはん」を持てきましょう。

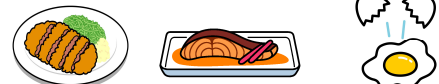


お弁当箱



☆ 主菜 (赤色)

からだを作るもとになる
肉・魚・卵・大豆などを使ったおかず
たんぱく質と脂質のもの



主菜か副菜か迷うものは・・・多く使っている材料の働きて分けます。おおよその判断でOK.

☆ 副菜 (緑色)

からだの調子を整えるもとになる
野菜・海藻・芋を使ったおかずや果物。
ビタミンやミネラルが豊富です。



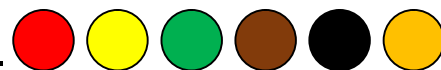
3つの食品グループ (食品の働きて分類)

を参考に、主食・主菜・副菜をそろえます。

海藻・芋などは「食べ物の3つのグループ」だと、海藻はミネラルが豊富なので「赤色」、芋は炭水化物が主なので「黄色」になりますが、料理では『副菜』として使うことが多いです。
※海藻・芋は緑色の働きもあります



☆いろいろな色の食材を使って「いろどり」をよくしよう

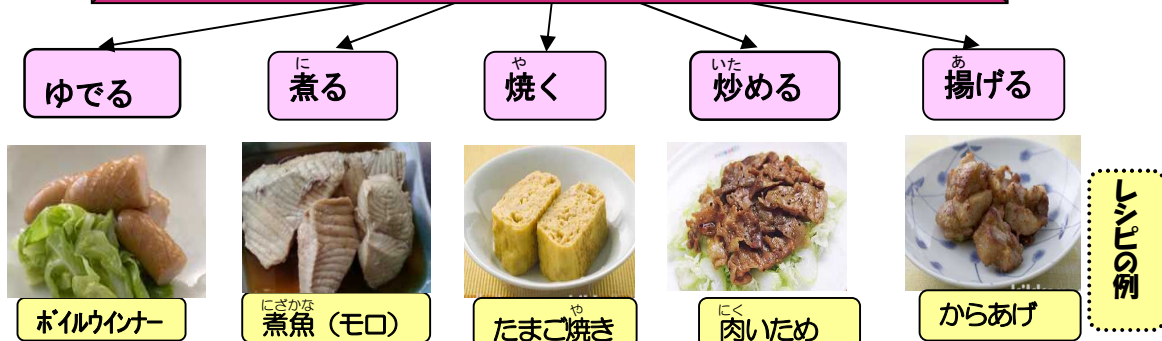


お弁当にどんな色を入れるか、入れたい料理にはどんな色があるか考え、「いろどり」をよくしましょう。例えば、揚げ物ばかりだと茶色のお弁当になってしまいますね。たくさん色が入っているお弁当はおいしそうで食欲がわき、栄養素がバランスよく入っていることにもなりますよ！

☆参考資料

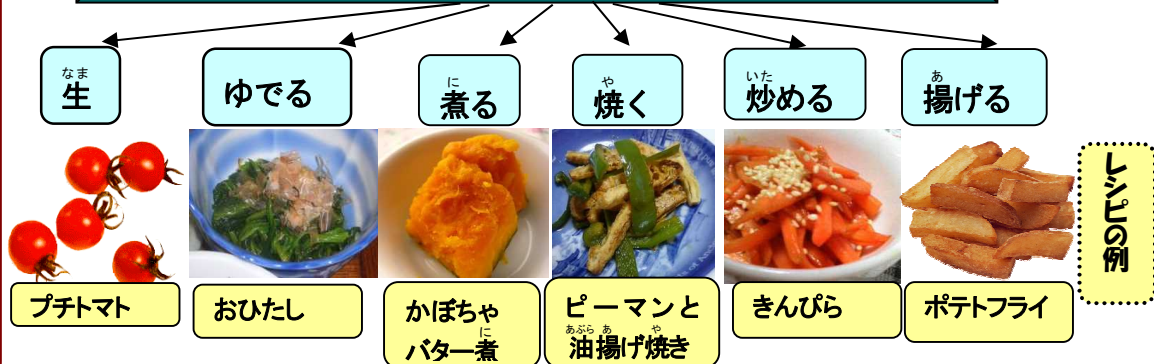
おかずの調理方法はなるべく重ならないようにしましょう。油分の過不足なく組み合わせると、エネルギーバランスがよくなります。

お弁当の「主菜」に向いている調理方法



揚げ物

お弁当の「副菜」に向いている調理方法



揚げ物

今が旬のお弁当に向くおすすめ食材は…

- ・ぶり・さけ・たら
- ・ブロッコリー
- ・白菜・ほうれん草
- ・大根・かぶ
- ・かぼちゃ (旬は夏ですが今が美味)

上の調理法は「生」→「揚げる」の調理法になるに従い、調理に使う油の量が増えます

《 お弁当作りのポイント 》

1. 「3つの食品グループ」をそろえる (主食・主菜・副菜の組み合わせで)
2. 主食・主菜・副菜の量のバランスに気を付ける。(3:1:2の割合)
3. 調理方法がなるべく重ならないようにする。
4. いろどりを考えてみる。
5. 季節のものを使う。地元の旬のものがおすすめ！



《 お弁当作りの注意 》

1. 衛生に十分気を付ける。

○きれいに手を洗う

○包丁・まな板などの調理器具を清潔にする

○しっかり加熱する

2. 詰め方に気を付ける。

○熱いものはよく冷ます

○汁けは少なくする。

○なるべく隙間をなくして詰める。

