

お弁当の日

食に興味を持ち、食事の大切さを親子で考えるきっかけになってほしいとの思いから、市内の小中学校で年3回「お弁当の日」を実施しています。（今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため年2回の実施）

お弁当作りに取り組むことで、料理をする楽しさや大変さを知るとともに、家族の絆が深まり、感謝の気持ちを育むことができたのではないのでしょうか。

保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました。これからも子どもたちの成長をあたたく見守り、毎年少しずつできることを増やしていただければと思います。



* お弁当作りのポイント *

○ 自分に合ったお弁当箱を選ぼう！

必要なエネルギー量 = お弁当箱の容量(ml)

- >小学生低学年に必要なエネルギー量 500~600Kcal
- >小学生高学年に必要なエネルギー量 600~800Kcal
- >中学生に必要なエネルギー量 800~900Kcal

お弁当箱にきっちり詰めると、容量がカロリーの目安になります。

○ 理想的なお弁当のバランスは？

主食:主菜:副菜 = 3:1:2

弁当箱を6等分して、3の量を主食、1の量を主菜、2の量を副菜にすると、栄養のバランスがとれます。

	主菜1
主食3	副菜2

- 主食・・・ご飯、パン、めん類等
- 主菜・・・魚、肉、卵、大豆及び大豆、製品等メインのおかず
- 副菜・・・野菜、きのこ、海藻、果物等

○ 「おいしそう」が合言葉！

おおきさびったり

いろいろよく



しゅ食、主菜、副菜をバランスよく

それぞれ異なる調理法や味つけて

うごかないように詰める

子どもたちの声を紹介！

- ・お弁当をつめるのが楽しかった。
- ・お弁当箱を洗うのがむずかしかった。
- ・一緒に作ったのが楽しかった。
- ・自分で作った弁当はおいしかったです。
- ・バランスを考えながら、献立を決めるのがむずかしかったです。
- ・次は苦手な食べ物にも挑戦したいです。
- ・がんばって作ったので、お弁当を食べる時が楽しみになりました。
- ・おうちの人、朝早く起きて作る大変さがよくわかりました。今後も自分で作っていきたいです。
- ・朝早く起きると、食材を作るのにいろいろ考えないといけないので大変だった。
- ・サッカーで母さんが毎回作ってくれるのがすごいと思った。
- ・作るのは大変だったけど、自分が作ったものはおいしかった。

