

スクールランチ

令和4年3月
丹波市教育委員会

花のつぼみが日に日にふくらみ、春の訪れを感じるこのごろです。3学期も残りわずかとなりました。クラスの友だちや先生との楽しい思い出を作り、しめくりの時期を大切に過ごしましょう。

1年間の食生活をふり返ろう！

この1年をふり返ってみて、家庭の食事や給食時間の過ごし方は、どうでしたか？
下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認し、四角(□)の中に○をつけましょう。

<input type="checkbox"/> 食事の前にしっかり石けんで手を洗った。	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事ができた。	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味をもつことができた。	<input type="checkbox"/> かむことを意識し、味わって食べた。
<input type="checkbox"/> 好き嫌いせず、栄養のバランスを考えて食べる事ができた。	<input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんをしっかりと食べた。	<input type="checkbox"/> 協力して、食事の準備や後片付けができた。	<input type="checkbox"/> 感謝して、食事のあいさつができた。

○ は、いくつありましたか？ ○を1つでも増やせるようにがんばりましょう。全部○だった人は、これからも続けていきましょう。

～ お弁当をつくってみよう！ ～

新型コロナウイルスの流行で、なかなか出かけることができません。こんな時こそ、お家弁当づくりにチャレンジしてみましょう！

🌸 お弁当箱はどんな大きさがいいの？

お弁当箱の容量(ml)は、エネルギー量(kcal)に置きかえて考えることができます。お弁当箱を選ぶ時の目安にしましょう。

(例)600ml → 600kcal と読みかえる。

目安量(6～7歳^{さい}:530ml 8～9歳:650ml 10～11歳:780ml 12～14歳:830ml)

🌸 栄養バランスは？

「主食3：主菜1：副菜2」の割合でつめると、
栄養バランスが整いやすくなります。

- ◆ 赤・緑・黄・白・黒の五色の食材を使うと、彩^{いろど}りがよくなります。
- ◆ 味つけや調理法が偏^{かたよ}らないようにしましょう。

🌸 衛生面に気をつける！

食中毒予防の3原則:細菌を「付けない・増やさない・やっつける」を守りましょう。

- ① おかずはしっかり火を通す。
- ② 濃^こいめの味付けにする。
- ③ 抗菌効果のある食材(梅干し・しょうが・わさび・酢など)を使う。
- ④ 汁気をきってからつめる。
- ⑤ 料理が冷めてからふたをする。

手には見えない菌がついています。直接ごはんにふれないように、ラップを使ってにぎることをおすすめします！

