

少しずつ寒さがやわらぎ、日に日に春の陽気を感じられるようになってきました。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。

## ～ お弁当を作ってみよう! ～

お弁当は、主食・主菜・副菜のバランスや彩りを考えながら、自分の成長に合った分量を作ることが大切です。もうすぐ春休みが始まります。

2つのポイントをおさえて、お弁当作りにチャレンジしてみましょう!

### ★「お・い・し・そ・う」がキーワード

<b>お</b> 大きさぴったりの弁当箱に	3	1
<b>い</b> 彩りをきれいに(白・黒・赤・黄・緑の5色の食材を使う)		
<b>し</b> 主食3:主菜1:副菜2の割合で、栄養バランスを整える		2
<b>そ</b> それぞれ違った調理法(焼く・煮る・ゆでる・揚げる・炒める等)		
<b>う</b> 動かないようにつめる		

◎ 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、お弁当箱を選ぶ時の目安となります。  
例えば、600mlは600kcalと読みかえます。  
目安量…(6～7歳 530ml/8～9歳 650ml/10～11歳 780ml/12～14歳 830ml)

### ★ 衛生面に気をつける!

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

- ・ おかずはしっかり火を通す。
- ・ 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。
- ・ 汁気をきってからつめる。
- ・ 料理が冷めてからふたをする。
- ・ 濃いめの味付けにする。

おにぎりを作る場合、手には見えない菌がついていることがあるため、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!

