

6月9日(火)は、

食育弁当の日

～大麻小の皆さん、保護者の皆様へ～

「食育弁当の日」は、児童の皆さんが主体となってお弁当の食材選びや調理、盛り付けなどを行う日です。食事を準備することの大変さや料理の楽しさを知り、自分で自分の健康について考えるきっかけづくりとしてほしいと考えています。

また、料理は作るだけでなく、片づけまでが大切です。お弁当作りができなくても、作った道具やお弁当箱を洗うなど調理以外にも挑戦してほしいと思います。

★どれにチャレンジしますか？できそうなものにチャレンジしよう！

① ありがとう



準備してくれた家族に感謝の気持ちも伝える

② おかいもの



家族と一緒に買い物に行く

③ おてつだい



おかずをつめることや食器洗いなどを手伝う

④ アイディア



自分でメニューを考える

⑤ クッキング



弁当を1品以上つくる

保護者の皆さんへ

保護者の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、少しでも子どもたちがお弁当作りや片づけに関り、食事を準備してくれているお家の方へ感謝の気持ちを伝えられる日になればと思っております。できる範囲で構いませんので、ご協力をよろしくお願いいたします。

～お弁当作りのポイント～

ポイント①

お弁当箱の容量がちょうどよいものを選びましょう。(お弁当箱の裏などの表示されています)

$$\text{容量 (ml)} = \text{エネルギー量 (kcal)}$$

★目安として

低学年：530ml 中学年：650ml

高学年：780ml

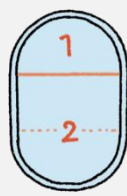
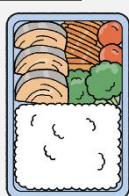
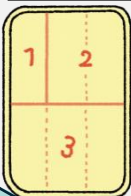
ポイント②

お弁当に詰めるときは、

主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合で！

1段お弁当箱

2段お弁当箱



ポイント③

彩り豊かに栄養バランスを整えましょう。

白：ごはん・パン・じゃがいもなど(エネルギー源)

茶：肉、魚など(たんぱく質)

黄：卵、野菜など(元気の色、食欲増進効果)

黒：のり、昆布、ごまなど(ミネラル、食物繊維)

赤：にんじん、トマトなど(ビタミン)

緑：ほうれん草、きゅうり、レタスなど(食物繊維、ビタミン)