

＊学校給食と家庭がつながる＊食育が自立につながる＊

つながる食育だよ！

NO1
～お弁当作り特集～



令和2年7月9日

須坂市教育委員会

須坂市学校給食センター

NAGANO



須坂JAPAN
Suzaka



7月20日(月)～22日(水)の3日間は、学校からの通知の通り、給食の提供ができない期間です。現在の調理・配送業務委託の事業者が変更となるためです。当初、夏休み中に行う予定でしたが、夏休みの短縮で日程の確保が難しくなりました。給食の提供に最も支障のない日程を協議調整しました。ご理解ご協力をお願いいたします。

この3日間は、お弁当持参の学校が多くなることから、夏の「お弁当作り特集」の食育だよ！をお送りします。

お子さんとひとつでも新しい挑戦につながる「親子のひと時」となるように、お願いいたします。

夏のお弁当作り Let's enjoy bento making !

たの べんとう つく
楽しくお弁当を作ろう！

かなちゃん



これで安心！お弁当作りの食品衛生5か条

1. 生鮮品（肉・魚・卵・野菜など）は、新鮮なものを使うべし。その手にも注意すべし。
2. しっかり火を通すべし。
肉・魚・卵など加熱不足があってはならぬ。
3. しっかり冷ますべし。
4. 盛り付けは、お箸を使うべし。素手ではやるべからず。
5. 保冷剤を有効に活用すべし。



高校生のお弁当作り歴
10年級の栄養教諭

朝早く作るお弁当は、この5か条で暑い夏を乗り切ります。全国共通、夏のお弁当作りの鉄則です！

チン！したあとも冷ますの？
え～いいじゃん別にいい。



だめだめ！
ちゃんと粗熱をとってから、フタをするんだよ！
その手拭きはほめられないよ！



朝の時間短縮らくらくテクニック！

- ・朝食の汁物の具を活用。
→汁気をきればOK！
- ・冷凍食品を上手に使う。
- ・夕飯の作り置き→必ず加熱！
＋リメイクもGood！
- ・電子レンジやオーブントースターの活用。子どもが担当してもいいですね

ぼくみたいな汁物も茹で野菜や茹で肉に使えるね！最近ではステンレスポットに入れる人もいますよ！



前日のささやかな準備がコツ！

- ・すき間をうめてくれる野菜達。
→生野菜だけでなく茹で野菜も
取り入れたいので、切っておく、茹でて冷やしておくでスムーズ。
- ・紙カップや仕切りを用意しておく。
- ・お弁当箱を出しておく。
- ・夜のうちに段取りを親子で確認。

ミニトマト・レタスだけじゃない！パプリカ・人参・青菜etc
切っておけば、朝らくちん安心よ！



うまくいかなかったら Let's try again!

- ◆初めての親子で作るお弁当。
どんなドラマが待っているでしょう？

- ◆◆こんなことがあった
- ◆◆◆あんなこともできた
- ◆次の日のお弁当や日頃のお手伝いへの会話につながるいいですね。

自分の小さなステップを踏んでいこう！



またやってみよう！

お弁当作りは「自立」への学びの場

大切なのは、子どもがどう関われるかということ。義務教育の最終目標は「自立」です。自立に向けた学びにつながるお弁当作りは、その子にとって幸せな時間。卵焼きがそばろになってもいいのです。ささやかでも、できた喜びを味わえるひと時になることを願っています。

★お家の方から「ちょっとこれやってみる？」と声かけをしてあげてください。わずかでも、一緒にやる体験は「食育」のひとつです。

栄養のバランスよくお弁当をつめるルールは簡単！！

主食3：主菜1：副菜2

お弁当箱の表面積の割合です。
(おかずの数ではないです)
この割合でつめれば、栄養の
バランスがばっちりです！

主食 3

ごはん・パン・めん
黄色のグループ・5群

◎お弁当箱の半分がご飯、半分がおかずになります。



主菜 1

肉・魚・卵・豆
赤色のグループ
1・2群

副菜 2

野菜のおかず
緑色のグループ
3・4群
*主菜の2倍の量を入
れる。

◎ごはん→主菜→副菜の順でつめよう！

お弁当箱をチェックしてみよう！

お弁当箱の容量 (ml) = 自分に必要なエネルギー量 (kcal)

お弁当箱の容量は、1食に必要なエネルギー量です。お弁当箱の表示で、大きさを確認して
みましょう。(だいたいお弁当箱の裏に書いてあります。) 自分に必要な量と合っているかな？



お弁当箱の大きさの目安

	必要エネルギー量	お弁当箱の大きさ
❖小学校1・2年生	530kcal	= 530ccぐらい
❖小学校3・4年生	650kcal	= 650ccぐらい
❖小学校5・6年生	780kcal	= 780ccぐらい
❖中学生	830kcal	= 830ccぐらい

お弁当箱が小さ かったら・・・

家にある小さい
タッパーなど、もうひと
つ用意するといいいね。

- * お弁当箱が2個、3個と分かれている場合は、全部たした容量で求めます。
- * 社会体育や部活動など、体を多く動かしている児童・生徒は、上の量よりも10%程度必要量が多くなります。
- * あくまでも目安です。体格や運動量によって必要なエネルギー量は違いがあります。

「できること」からやってみよう！

親子で・・・ひとりで・・・一歩前進お手伝い・・・～Let's try!～

- ・お手伝いの内容を決める。
- ・おかずを一緒に考える。
- ・一緒に買い物に行く。

- ・お米をといで、炊く。
- ・おにぎりを作ってみる。

- ・野菜を洗う、切る、炒める
など、できることをする。

- ・簡単なおかずや、家庭科
で習ったおかずを作っ
てみる。

- ・お弁当箱に自分でつめる。
- ・冷めてから、ふたをする。
- ・お弁当袋に入れる。

- ・お弁当箱を自分で洗う。
- ・次は何ができるか、相談
する。

◆つめ方で個性が光る！！

昨年仁礼小の6年生が家庭科で自分のお弁当箱に
給食をつめる学習をしました。



★お弁当特集号 No2 は、「お弁当にぴったり！簡単レシピ集」です。お楽しみに！！