

きゅうしょくだより

令和6年5月号
昭島市立富士見丘小学校
栄養士 北村 可奈子

新年度を迎えて、早1か月が過ぎました。新しい学年やクラスに少しずつ慣れてくる一方で、新生活の疲れがでてくる頃でもあります。食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして心と体の調子を整えましょう。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、日中は日差しが強く汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整や水分の補給を心がけて熱中症にも注意しましょう。

5/17(金)はお弁当の日

市では親子で食について考えるきっかけとしていただくために、すべての市立小・中学校で『お弁当の日』があります。「お弁当の日」を通じて、食事作りの大切さを知り、日頃の食事を用意してくれる家族への感謝の気持ちを育むことを目的としています。お弁当の日にはお弁当の中身について親子で話し合い、おかずをつくるお手伝いなどお子さんと一緒にしてみたいはいかがでしょうか。

お弁当作りのポイント



主食・主菜・副菜のバランス

お弁当箱を6等分にして主食が3、主菜が1、副菜が2の割合にすると1食分で必要なたんぱく質や野菜等がとれます。また、食材の彩りよくすることで栄養バランスがよくなります。

食中毒を防ぐ！

お弁当作りの

コツ

遠足などお弁当を持って出かける機会が増える季節です。気温が上がると食中毒の原因となる微生物が活発になりますのでお弁当を作る際には、次のことに気をつけましょう。

1 調理をする前、肉・魚・卵など触ったときは、せっけんを使って手をきれいに洗いましょう。

2 野菜や果物は、流水でよく洗う。そのまま詰める場合は、水気をよくふき取りましょう。

3 肉・魚・卵などのおかずは、中心までしっかり火を通しましょう。

4 作り置きのおかずを利用するときも、再加熱しましょう。

5 ごはんやおかずは、よく冷ましてから詰める。おかずの汁気を切り、カップや仕切りを利用して、すき間なくつまみましょう。

6 なるべく涼しい所で保管し、お弁当の温度が上がらないようにする。持ち歩くときは、保冷材や保冷バックを活用しましょう。

いっしょにお弁当作りにとりくみましょう

できることからお弁当作りに参加してみましょう。例えば

- 1・2年生 一緒に買い物に行く。お弁当を包む。残さず食べる。
- 3・4年生 おうちの方が作ってくれたものをお弁当箱に詰める。
- 5・6年生 メニューを考える。おかずを一つ作る。



食べ終わったお弁当箱を洗ったり、「おいしかったよ」など感謝の言葉を伝えたり、いろいろな方法でお弁当作りに関わるすることができます。家族で話しあってできそうなことから始めてみましょう。

旬の食材紹介

アスパラガス



茎についている三角形の部分は、「ハカマ」といいます。
食べる時は包丁で取ります。

アスパラガスは、ヨーロッパなどで古くから知られていた野菜で、日本には江戸時代の終わりごろに伝わりました。普段私たちが食べているのは、土から顔を出した若い茎の部分です。たくさんの日光をあびて育ったアスパラガスは、カロチンやビタミンC、ビタミンB類をたくさん含んでいます

キャベツ



キャベツには、ビタミンCやビタミンK、カルシウムなどが含まれています。キャベツの旬は、一年を通して3回あります。今が旬の春キャベツは葉が柔らかくみずみずしいのが特徴です。11～3月頃に採れる冬キャベツは肉厚で煮崩れしにくいのが特徴でロールキャベツなどの煮込み料理に向いています。7～10月頃の夏キャベツは、春と冬の間期的な特徴を持ち、生のままでも、加熱しても美味しく味わえます。

