# きゅうしょくだより

令和７年５月号
昭島市立富士見丘小学校
栄養士　森谷　有紀

新緑が目に鮮やかな季節になりました。子供たちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって１か月が経ちましたが、疲れが出やすい時期でもあります。食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

## ５月１９日(月)はお弁当の日です！

「お弁当の日」は、ご家庭で一緒にお弁当の献立を考え、準備をすることで食への関心を高めるきっかけになります。ちょっとしたことでも構いませんので、できる範囲で子供たちと一緒にお弁当作りにチャレンジしてみてください。ぜひ、この機会に、御家庭でも「お弁当の日」のことを話題にしていただけたらと思います。

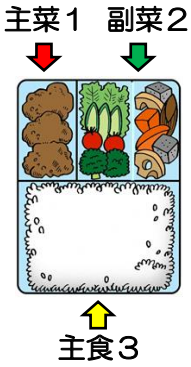
## お弁当作りのポイント

**＊自分にあったサイズのお弁当箱を選ぶ**

お弁当箱の大きさ（容量）の目安は、１～３年生で約５００～６００ml、４～６年生で約６００～７００ml くらいです。自分が食べきれる量を考えてみましょう。

**＊栄養バランスを考える**

お弁当箱を６等分して、ごはんやパンなどの主食が３、魚や肉、卵などのおかずになる主菜が１、野菜やきのこなどの副菜のおかずが２の割合にすると、栄養のバランスがとれます。




**＊お弁当にあった食材を選ぶ**

時間が経ってもおいしく食べられる、汁が出ない、形がくずれにくい料理を選びましょう。

**＊衛生に気を付けて、清潔に調理をする**

清潔な調理器具を使いましょう。肉・魚・卵はしっかり加熱しましょう。

また、おにぎりはラップ等を使ってにぎりましょう。

**＊すきまがないように、ぴったりつめる**

料理をよく冷ましてから、動かないようにすきまなくつめましょう。

**＊おいしそうに見えるようにつめる**

彩りや、料理の高さも考えて、おいしそうにつめることも、大切です。

# 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。

## 食中毒を防ぐ！お弁当作りのコツ

お弁当の日以外にも、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 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、すき間なくつめましょう。

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。