

きゅうしょくだより

令和6年5月号
昭島市立武蔵野小学校
栄養士 森谷 有紀

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。

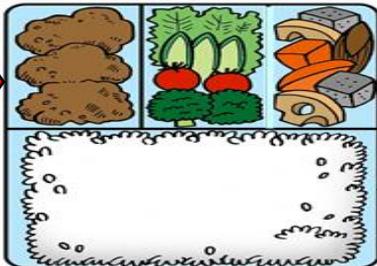
5/17(金)はお弁当の日

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



主菜1



副菜2

主食3

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

お弁当をつくるときに気をつけましょう

手をしっかりと洗いましょう

肉や魚を調理した後やおにぎりをにぎるときは特にしっかりと洗いましょう。

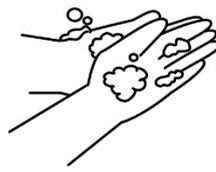
① 流水で汚れを簡単に洗い流す



② せっけんをつけて十分に泡立てる



③ 手のひらを合わせてこすり洗いする



④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いする



⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う



⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う



⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す



⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる



日本のおいしいお弁当

世界各地にもお弁当はありますが、日本ほど多種多様なお弁当の文化が発展している国は他にありません。



日本のお弁当がおいしく発展した理由

私たちが食べているお米は温帯ジャポニカ種で粘り気が強く冷めてもおいしい品種です。また、日本のおかずの特徴はしょうゆや砂糖、みそで味つけをした野菜や魚の煮物、焼き物であることから、冷めるほど味がしみてきます。

ごはんや汁気の少ないおかずは持ち運びに適し、梅干しは腐敗防止の効果があります。

多種多様なお弁当

行楽弁当、お花見弁当

イベントで食べるお弁当

幕の内弁当

芝居の幕の内側、幕間に食べたお弁当が始まり

野良弁当

農家の人の仕事の合間に食べるお弁当

船上弁当

漁師の人が魚をその場で調理しておかずにする弁当

通勤弁当、通学弁当

仕事場や学校で食べるお弁当

