

給食だより

宇美町立宇美東小学校
令和6年 6月号

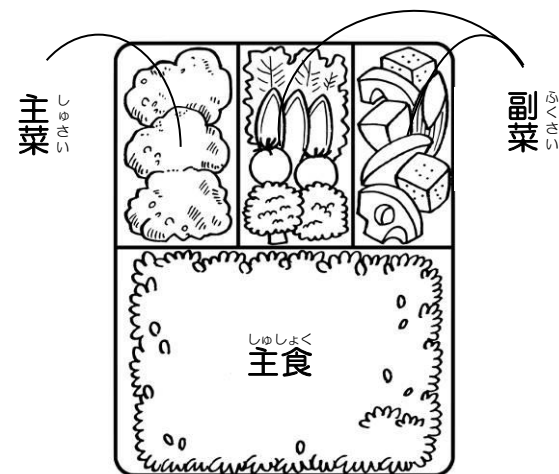
6月10日は子どもが作る「お弁当の日」です

今年度第1回目の『お弁当の日』が近づいてきました。この取組は、お弁当作りに関わることを通して、食の大切さ、人とのつながりの大切さ、食に関わる人への感謝の心などを子どもたちが学ぶ大切な機会として宇美町の小・中学校で実施されているものです。

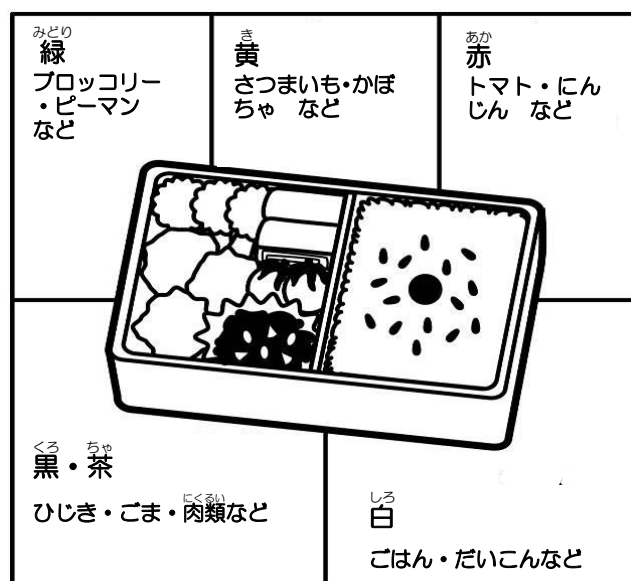
この『お弁当の日』の取組を通して、ご家庭でも食について話をしたり、いっしょに作ったりして、食育に取り組んでいただけるようご理解とご協力をよろしくお願いします。

お弁当作りのポイント

栄養の面から



弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜(野菜、芋、きのこなど)、残りの1/3を主菜(肉、魚、卵など)にすると、栄養のバランスが整います。



いろいろや旬の食材を考えると、自然と栄養のバランスもよくなります。

衛生の面から

1. しっかり手を洗ってから調理をしましょう。
2. お弁当は当日の朝作りましょう。
(下ごしらえは前日の夜でも、最終段階の仕上げは当日がよいです。)
3. 新鮮な食品、梅干しやしそなどの防腐効果のある食品を活用しましょう。
4. 肉や卵は完全に火を通しましょう。
(野菜も加熱することをおすすめします。加熱すると量もたくさんとれます。)
5. 味付けは少し濃くしましょう。
(冷めてもおいしく食べることができます。)
6. よく冷ましてから、すきまをあけずに詰めましょう。
7. 冷めたことを確かめてからふたを閉めましょう。
(温かいままだと、弁当箱の中で細菌が繁殖してしまいます。)



6月は「食育月間」です



「食育」は生きる上での基本であり、「知育・徳育・体育」の基礎となるものです。食べることは生きるために欠かせないことです。子どもだけでなく大人になってからも「食育」は重要です。食育月間をきっかけに、家族で「食」について考えてみませんか？

～ご家庭でもこんなことに取り組んでみませんか？～



朝ごはんを毎日食べる



食事の手伝いをする



家族で食卓を囲む



地域に伝わる郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業などを体験する機会をもつ