

毎月19日は

食育の日です



# ♪つばめ食育だより♪

平成27年2月19日号 No.33



## 子どもがつくる「弁当の日」

燕市では、小学校・中学校の9年間を通した食の指導プランの中で、「自分の食べる1食を整えることができる」ことを最終目標としています。

今回は、子どもたちが自分で作る「弁当の日」を取り上げてみました。

### 美味しそうなお弁当がいっぱい！



学校と保護者の協力のもと、実施しています。

このような取り組みにより、子ども達の可能性が広がります。

- 子ども達が、主体的に食や栄養への関心を深められる
- 自ら食事を作る経験を通して、家族へ感謝する心が育まれる
- 実際に体験することで、調理技術や知識が身につけられる
- 弁当作りの準備を通して、計画や段取りの仕方がわかる など

わかりやすいお弁当作りのコツを、学校でも指導しています。



### ★お弁当箱の選び方

基本的な弁当箱のサイズは、一食に必要なエネルギー量で決めます。

基本的小さいお弁当箱のサイズ（学年別）

- 幼児……………300～400ml
- 1・2年生……………500～600ml
- 3・4年生……………600～700ml
- 5・6年生……………700～800ml
- 中・高校生……………800～900ml
- 成人……………800～850ml

★体格や運動量などの個人差があります。自分に合ったものを選びましょう。

### ★栄養バランスのいい詰め方

弁当箱の面積を6等分して、主食（ご飯）、主菜（肉・魚などたんぱく質中心のおかず）、副菜（野菜中心のおかず）を、それぞれ **主食：主菜：副菜=3：1：2** の割合で詰めます。



彩りよく盛りつけます。赤・緑・黄・白・黒(茶)の5色でそろえると、色どりのよい美味しそうなお弁当になります。



つばめ食育だよりのお問い合わせ先：  
吉田保健センター ☎0256-93-5461

食育庁内プロジェクト  
燕市健康づくり課

