

「マイ弁当」にチャレンジしてみましょう

11月1日(水)は、マイ弁当の日です。「マイ弁当」とは？

お弁当作りを通して、食への興味関心を高め、家族や食べ物に感謝する心を育てることを目的としています。

計画、買い物、調理、お弁当箱に詰める、後片付けなどに、子ども達が積極的に関わり、家族と一緒に過ごすことが大切です。発達段階に応じて、できるところだけでも親子でチャレンジしてみてもいいかなでしょうか。

朝のお忙しい時間帯とは思いますが、無理のない範囲でご協力をお願いいたします。



◆◆◆ 学年別のコースを参考にして、できることからやってみましょう ◆◆◆

チェック表

のんびりコース 【低学年】	☐ おうちの人と一緒に、お弁当の献立を考える。 ☐ おうちの人と一緒に、買い物に行く。 ☐ 食べ終わったお弁当箱を洗う。
がんばりコース 【中学年】	☐ 早起きをして、おうちの人のお弁当作りを見学する。 ☐ お弁当箱にごはんやおかずを詰めるお手伝いをする。 ☐ 食べ終わったお弁当箱を洗う。
はりきりコース 【高学年】	☐ 自分で一食分の献立を考えて、おうちの人に相談する。 ☐ おうちの人のお手伝いをしながら、一緒にお弁当作りを体験する。 ☐ 食べ終わったお弁当箱を洗う。

《 衛生面にも十分気をつけて作りましょう 》

衛生面のポイント

- 石けんを使った手洗いを十分に行ってから、作り始めましょう。
- 火を通すものは、中心までしっかり通しましょう。
- ごはんやおかずは、よく冷ましてから、お弁当のふたを閉めましょう。

※おうちの方、ご協力をお願いします。

【裏面には、お弁当の量や詰め方等の参考が載せてあります。】



◇ お弁当の量 お弁当のエネルギー量(kcal)とお弁当箱の容量(mL)

成長に合わせて、お弁当の量を変えましょう。

【目安】

・低学年…520～540mL ・中学年…640～660mL ・高学年…770～790mL

◇ お弁当の詰め方 主食:主菜:副菜=3:2:1

お弁当の詰め方は、**主食:主菜:副菜=3:1:2**で、動かないようにきっちり詰めるのが理想的です。

加えて、次のことに注意してみましょう。

・彩り良くする

赤・黄・緑・茶・黒・白など彩りを良くすると食欲が増すと言われています。

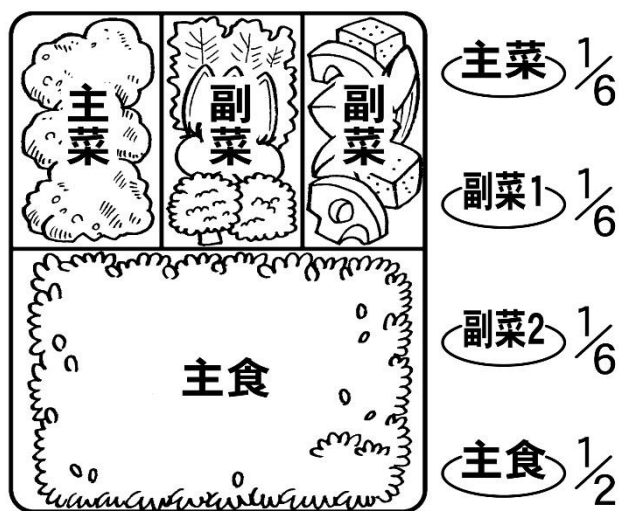
・旬のものの入れる

季節の食材を入れると、栄養価が優れ、値段も高くならずに済みます。

・味や調理方法に変化をつける

同じ材料を使用しても、調味料を変える（砂糖、塩、酢、しょうゆ、みそ など）、調理方法を変える（揚げる、焼く、煮る、蒸す、ゆでる、炒める など）と変化がつくので、工夫してみましょう。

栄養バランスが一目でわかる！ お弁当の詰め方



弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

◇ お弁当の汁気を減らす工夫

・アルミカップや紙カップを利用する

汁気のあるお浸し、マリネ、サラダなどを入れる場合には、大きめのカップに詰めると良いです。

・お浸しには、かつお節、すりごま、塩こんぶをからませる

かつお節、すりごま、塩こんぶなどが汁気を吸い取ってくれます。

