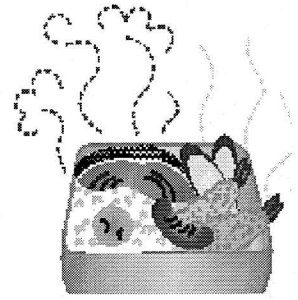


# 食育だより

11月5日(水)は、

## マイ弁当の日



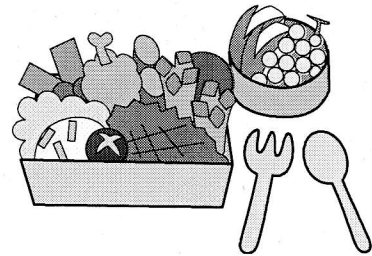
年間計画では、13日を「マイ弁当の日」としていましたが、都合により5日(水)も弁当持参日となったことから、5日を「マイ弁当の日」に変更としました。**自分ができる範囲でお弁当作りに挑戦してみましょう。**

彩り(赤、黄、緑)、栄養、産地などを考えて、何を選ぶかも重要です。普段は、おうちの人に任せっきりの人も、おかず1品、おにぎり1個でもいいので、おうちの人と相談して取り組んでみましょう!!今年も、完成写真をお待ちしています!!

### マイ弁当作りに挑戦!!

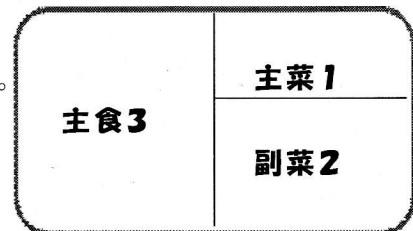
#### その1 お弁当の中身を考えよう!

- ・主食は?・・・(ごはん、パン、めん?)
- ・主菜は?・・・(魚、肉、卵?)
- ・副菜は?・・・(野菜のおかず?)
- ・果物は?・・・(季節のくだもの。りんご、ぶどう?)



#### その2 お弁当箱にどう詰めるか考える。

- ・おかずとおかずの間にすき間がないように詰める。
- ・主食：主菜：副菜＝3：1：2のバランスで。
- ・調理方法の工夫。  
(揚げ物、煮物、炒め物、和え物など)
- ・無理をせず、冷凍食品も上手に活用。
- ・朝は忙しい・・・前日からの下ごしらえも大切。



#### その3 当日起きる時間を考える。(時間に余裕を持って起きよう!)

#### その4 注意すること!

- ・料理をする際の「火」の取り扱い、「包丁」の使い方などに十分注意をし、けがないようにしましょう。
- ・献立を考える際、買い出しなどはおうちの人と相談して決めましょう。
- ・豪華な弁当にする必要はありません。自分のできる範囲で取り組みましょう。

<保護者の方へ>

日頃より、学校教育にご協力いただきまして誠にありがとうございます。さて、5日は、マイ弁当の日です。お弁当作りをとおして、生徒達が食に関心を持ち、食べ物に感謝したり、いつも作ってくれる人に感謝したりできる機会になればと思います。朝のお忙しい時間ではありますが、保護者の方のご協力をお願いいたします。