

# 食育だより

平成29年11月号 寄居町立学校給食センター

今年度も学校と家庭が一体となって行う「寄居町食育の日（お弁当の日）」を実施します。平成23年度から始まりましたこの取組も、今年で7年目になります。昨年度も食育の日に併せて、「わたしのお弁当カード」について実施し、多くの参加を頂きました。

私たちが生きていく上で、「食」は切っても切り離せません。幸いなことに、寄居町を含む埼玉県の北部は農業や畜産業が盛んな地域です。身近にある「食」を感じ、目を向けることで、命の大切さや、そこに関わる人々への感謝の気持ちも生まれてくることでしょう。つきましては、保護者の皆様にはご理解、ご協力頂きますよう、よろしくお願い致します。

## \*第二回目は、11月10日(金)です。

### ☆家庭では、こんな取組をしてみましょう！

#### 学年の目標

- 小学校低学年・・・家族とお弁当の献立を考えて、一緒に買い物へ行ってみましょう。
- 小学校中学年・・・家族とお弁当の献立を考えて、一緒にお弁当箱につめてみましょう。
- 小学校高学年・・・バランスのよい献立を考え、家族と一緒に調理してみましょう。
- 中学生・・・季節や栄養バランスを考え、自分や家族のお弁当を作ってみましょう。



<児童・生徒のみなさんへ> 最初から全て自分で作ることは大変でも、少しずつお弁当作りに参加しましょう。成功も失敗も、経験を重ねることで必ず将来のみなさんの力になります。学年の目標を達成できるように、一人ひとりがチャレンジしてください。



### ☆お弁当を作ってみましょう！

#### 主食・主菜・副菜をそろえよう

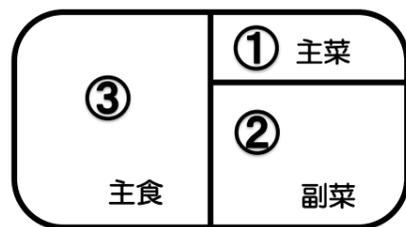
食事の内容は、主食、主菜、副菜という料理の分類を基本とすると、いろいろな食品を組み合わせることで必要な栄養をバランスよくとることができます。また、普段の食事では、これに汁物を加えることで、さらにバランスのよい献立になります。

#### 割合は3・1・2

お弁当をつめる割合は、ごはんやパンなどの主食を「3」、肉や魚などメインのおかずである主菜を「1」、野菜や果物などの副菜を「2」とすると、栄養バランスが自然とよくなります。割合が大きいごはんなどの主食からつめると良いでしょう。



また、お弁当箱の大きさも重要です。エネルギー量(kcal)とお弁当箱の容量(ml)はほぼ同じとされています。自分が摂取できるカロリーによって、お弁当箱の大きさを決めましょう。



#### <エネルギー量の基準とお弁当箱の大きさの目安>

|        |   |          |     |        |
|--------|---|----------|-----|--------|
| 小学校低学年 | ⇒ | 530 kcal | なので | 530 ml |
| 中学年    | ⇒ | 640 kcal | なので | 640 ml |
| 高学年    | ⇒ | 750 kcal | なので | 750 ml |
| 中学生    | ⇒ | 820 kcal | なので | 820 ml |

\*11月10日(金)は学校給食がありませんので、お弁当を持ってくるください。

5月の「寄居町食育の日」での「わたしのお弁当カード事業」について、たくさんのご参加ありがとうございました。たくさんいただいたコメントの中から一部を紹介させていただきます。



### ☆児童・生徒より

#### <小学校>

- ・食べ物の場所が分かれていてコーンとハムのところがバラに見えます。ブロッコリーは木に見え、ポテトはシーソーに見え、カツは土に見えます。わたしは公園に見えるので、公園弁当という名前をつけました。
- ・ぼくが初めて作った弁当です。お母さんに教わりながら一生懸命作りました。妹の分も作りました。
- ・お弁当のおかずは冷ましてから入れるということを初めて知りました。
- ・朝早くからやるととてもよかったです。みんなの分も作ってあげました。喜んでいたのでうれしかった。
- ・これからはもっと積極的に料理などに取り組んでもっと上手になりたいです。
- ・お母さんと献立を考えました。庭で作ったアスパラをとりました。
- ・今回はしっかり早起きをして全部手作りできました。前までは少し手伝うだけだったので今まで作ってくれていたお母さんの気持ちが分かりました。
- ・お母さんとお弁当を考えて一緒に材料を買いに行きました。そしたら楽しいお弁当作りになりました。

#### <中学校>

- ・中学校での食育！バランスも考えて頑張っていました。楽しかったです。
- ・自分で作って詰めました。初めは大変だなと思っていたけどやってみると作った後の達成感が気持ちいい。
- ・とっても楽しかったです。そしておいしかった。
- ・いつも料理しない僕が教わりながらやったのでとても疲れしました。
- ・出来るだけたくさんの野菜を使ってヘルシーなお弁当にしようと思いメニューを考え作ってみました。
- ・自分で作ったおにぎりはとてもおいしかったです。



### ☆保護者の方より

#### <小学校>

- ・何かと好き嫌いはありますが、食育の目標を守らねばという気持ちになってくれることはいいチャンスでした。もう少し野菜が増えるといいのに…。
- ・自分で作ったのは形も切り方も違って一味おいしかったと思います。
- ・好きなものだけでなく色合いやバランスも相談しながら入れるものを決めて買物に行きました。
- ・子どもが自分で作る！とはりきっていました。たまご焼きとパンを手伝ってもらいました。朝から楽しかったです。
- ・子どもと一緒に弁当のテーマを決め一緒に詰めました。いつもより早く起きてきたので楽しみにしていた様子です。お弁当の時間を楽しんでほしいです。
- ・とても楽しそうに考えていました。まず料理に興味を持ってくれたのはよかったと思います。
- ・一緒に献立を考えて買物に行きました。次回は一緒に作ってみたいと思いました。

#### <中学校>

- ・メニューを決めてからお弁当に詰めるまで本人にやってもらいました。色合いや栄養バランスなど気をつけながら作っていたようです。好きなものばかりだと茶色弁当になっちゃうことが、よくわかったね。
- ・もう一人分の家族の分も詰めてくれました。助かりました。すきまに何をを入れるのか考えていました。
- ・お弁当を詰める作業に苦戦していて最終的には私が詰めましたが、料理しない息子ががんばったと思います。
- ・赤、緑、黄色と色合いも考えながらおいしく見えるお弁当と一緒に話し合いながら作ることができました。

みなさんにご協力いただいたお弁当の写真やイラストは寄居町教育総務課のホームページ上で紹介する予定です。ぜひご覧ください。

URL (<http://www.town.yorii.saitama.jp/soshiki/21/shokuiku.html>)