



食育だより

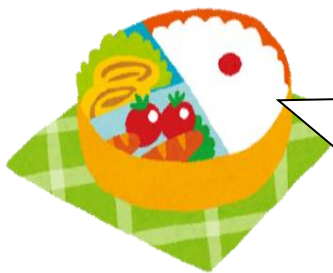
弁当づく ちょうせん お弁当作りに挑戦!

錦中では11月18日の土曜参観日の時に、昼食の弁当を自分で作り持参して食べるという取組を行います。また、11月は山が紅葉し絶好の行楽シーズンで

す。家族の方と一緒に弁当を作って、お出かけすると楽しい思い出になります。そこで今回はお弁当の作り方のポイントをお話します。

ポイント1 自分に合った弁当箱を選ぼう!

弁当箱の大きさ(容量)とエネルギー量はほぼ同じです。弁当箱の裏には容量が記載してあることが多いのでその容量をチェックして自分に必要なエネルギー量にあった弁当箱を選びましょう。



中学生 男子なら約1000 ml
中学生 女子なら約800 ml
小学校 高学年なら約750 ml

※年齢・性別・体格・活動量によって必要なエネルギー量は変わります

ポイント2 衛生管理に気をつけよう!

作ってから時間がたって食べる弁当は食中毒が発生しやすいです。菌がつかないように、増やさないように気をつけることが大切です。衛生に気をつけて作ることを心がけましょう。

- ・手をしっかりと洗う
- ・よく火を通す
- ・しっかりと冷ましてから弁当箱につめる
- ・作り置きを使う時は加熱し冷ましていれる
- ・水分をよく拭き取る

和食の日

11月24日は「和食の日」です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか?

錦中学校区では11月22日(水)に「和食の日」献立を提供します。米を主食に、魚や豆、海藻などを使用した献立です。汁のだしは「煮干し」を使います。

青空給食

11月20日に小学校、11月24日に中学校で青空給食を行います。この日はいつもの給食をお弁当にして、提供します。お家にレジャーシートがあれば、持参していただくと助かります。友達や先生と一緒に青空の下、普段とは少し違う給食を楽しんでほしいと思います。

この日の献立は、「地産地消」をテーマに山口県の特産品をたくさん取り入れたお弁当にしています。お楽しみに!

魚が原料のだし

魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干し(かたくちいわし、とびうおなど)などがあります。かつお節(本枯節)は上品でまろやかな味わい、さば節はこくがあってそばつゆに使われるなど、それぞれのよさがあります。

