



食育だより

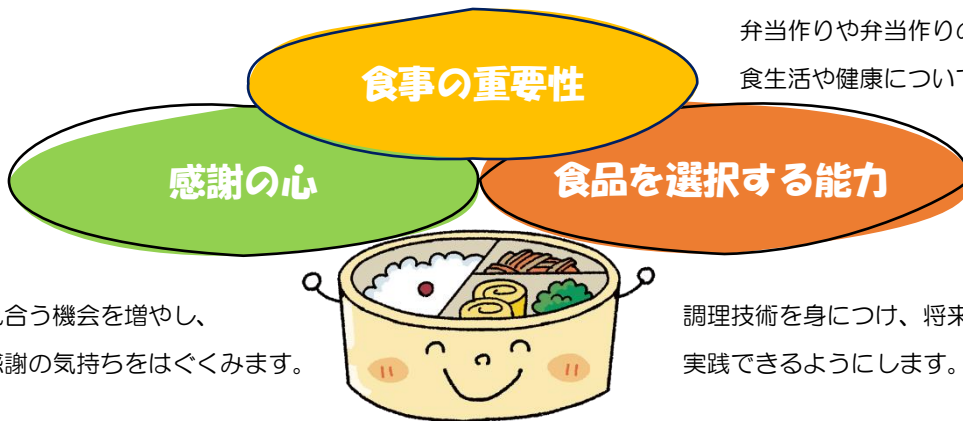
「弁当の日」特集号

下府中小学校 栄養士 中村 令和7年10月

11月1日（土）は、「弁当の日」です。食育だよりでは、栄養バランスのよい弁当作りの秘けつや、調理のポイントについてお知らせします。お子さんと無理のない範囲で取り組んでいただければ幸いです。



「弁当の日」を通して育てたい3つの力



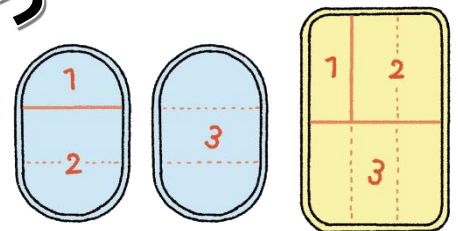
弁当作りや弁当作りの手伝いを通し、食生活や健康についての関心を高めます。

家族と触れ合う機会を増やし、家族への感謝の気持ちをはぐくみます。

調理技術を身につけ、将来健康的な食生活が実践できるようにします。

栄養バランスのよい弁当にする秘けつ

弁当箱を6等分して、
3の量を主食（ごはんなど）
1の量を主菜（肉・魚・卵など）
2の量を副菜（野菜・いも・海藻など）
にすると、まんべんなく栄養がとれる弁当になります。



主食:主菜:副菜=3:1:2

調理のポイントや注意したいこと

しっかりと火を通す

卵焼き、ハンバーグ、から揚げなどは、中心までしっかりと火を通しましょう。



冷ましてからつめる

ごはんやおかずを熱いうちにつめると、いたみやすくなります。あら熱をとってからつめ、冷ましてから蓋をします。



●ピックを使ったお弁当

一口サイズで食べやすいですが、ピックが折れて飲み込んだり、口に刺さったりする危険があるので、注意が必要です。

●のどに詰まりやすい食品が入ったお弁当

ミニトマト、うずらの卵、ぶどう、一口サイズのゼリーなどは、つるっと飲み込む恐れのある食品です。誤嚥・窒息防止のために、ご家庭でもお子さんと落ち着いてよくかんで食べることの大切さについて話し合ってみてください。

