



食育だより

# もぐもぐ

令和7年11月1日  
毎月19日は食育の日  
長倉小学校 11月

朝晩とても涼しくなり、気持ちの良い秋です。秋は様々な活動に適したとても素敵なお季節です。さて、今年も長倉小お弁当の日を11月18日に実施します。この取り組みは、弁当づくりを通し、食生活や健康についての関心を高めるとともに、家族とのふれあいを増やし家族への感謝の気持ちをはぐくむことが目的です。その日までに、各クラスでお弁当の作り方をお話しする予定ですが、保護者の皆様にもいろいろとご協力をお願いするため、今回はお弁当特集です。



## お弁当を作つてみよう！

まずは、各家庭で話し合つていただいて、以下のコースから自分で取り組むものを選んでもらいます。当日の朝、あせつてしまわぬためにも、どんなものを作るのかを早めに決めて、一度ご家庭で作つてみるとよいと思います。

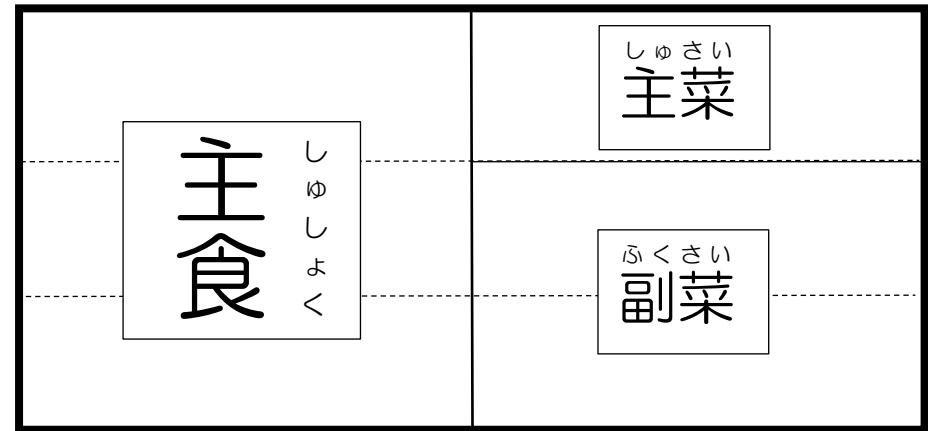
	コース	内容
1	お弁当考え方コース	弁当の内容を家族で話し合う。
2	買い物コース	弁当の内容を家族で話し合い、一緒に買い物をする。
3	お弁当つめコース	家族が作った料理を自分で弁当箱に詰める。
4	お手伝いコース	卵を割る、野菜を切る、お米をとぐなどお弁当作りの一部をお手伝いする。
5	1品コース	おにぎりやおかずなど1品を自分で作り、弁当箱に詰める。
6	自分でコース	自分で作り、弁当箱に詰める。

何を作るか迷つてしまつたときには、後日、献立表と一緒に各クラスの Teams にお弁当レシピをアップしますので、参考に見てください。



この食育だよりは11月18日の長倉小お弁当の日が終わるまで、捨てずにとつておいてください。

つぎ 次にお弁当の内容を考えます。



主食: ごはん・パン・めんなど  
主菜: 肉・魚・卵・豆製品など  
副菜: 野菜料理・くだものなど  
お弁当箱の大きさは、6~11歳 男子女子600~700ml  
12~17歳 男子800~900ml 女子700ml  
です。お弁当箱の裏側に容量は書いてあります。わからないときは、水を入れて、量ってみましょう。持つてお弁当箱が小さいときは、主食をおにぎりなどにしてみましょう。運動をたくさんしている人は、増やしてください。

## お弁当を作る時の注意点

- お・い・し・そ・うに注意して作る。
- 冷めても味の変わらないもの、長時間おいても傷みにくいものを選ぶ。
- 当日の朝、調理する。
- 手洗いをきちんととする。
- 必ず中までしっかり加熱する。
- 食品は、冷ましてからつめる。

### お・い・し・そ・うとは？

- お: 大きさを選ぼう・・・年齢によってお弁当箱の大きさが違いましたね。  
い: 彩りを考えよう・・・ごはんの白、お肉の茶色、野菜の緑や赤など。  
し: 主食・主菜・副菜のバランスを考えよう・・・お弁当箱を6つに分けて考えましたね。  
そ: それぞれの調理法を考えよう・・・全部があげものにならないほうがおいしいね。  
う: 動かないようにつめよう・・・食べるときにかたよつてしまわないようにしよう。