

給食だより特別号

令和3年6月1日発行
牛久市立牛久第三中学校

今月11日は、お弁当の日です。ぜひこの機会にご家庭でお子さんと一緒にお弁当作りをしてみてください。また、むし暑くなってきたため、食中毒対策も重要です。今回はお弁当を作るうえで参考にしてほしいポイントを紹介합니다。

お弁当作りのポイント



その1 弁当箱の大きさ(容量)から、エネルギー量を考える

弁当箱の容量 (ml) ÷ 1食に必要なエネルギー量 (kcal)

学校給食では830kcalを基準としています。この値は、中学生が1日に必要なエネルギー量の3分の1です。身長や活動量によって必要なエネルギー量は異なりますが、この値を参考にしてみてください。

その2 料理が動かないようにしっかり詰める

- ①ごはんを詰める
- ②詰めにくい形のものを詰める
- ③すき間に詰めていく

お弁当箱に詰める前に、しっかり冷まし、汁はきってから詰めるようにしてください。このひと手間が食中毒を予防します。

その3 料理の組み合わせは主食3:主菜1:副菜2



3 主食

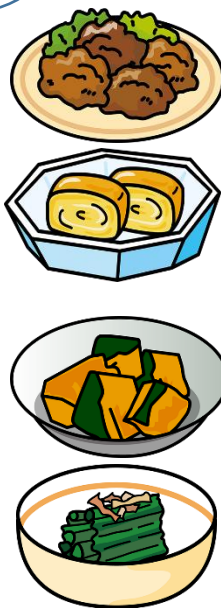
(ごはん・パン・麺)

1 主菜

(肉・魚・卵・豆類)

2 副菜

(野菜・海そう・いも・きのこ類)



その4 同じ調理法のおかずを重ねない

焼き物・揚げ物・煮物・炒め物・漬物・あえ物(サラダ)など、色んな調理法を活用することで、自然とバラエティー豊かなお弁当になります。

その5 完成したお弁当をチェック

おいしいそう

- 大きさは合っていますか?
- 彩りはきれいですか?
- 主食3:主菜1:副菜2
- それぞれ違う調理法ですか?
- 動かない、しっかり詰められていますか?



番外編 コンビニで食事を選ぶ時のポイント

☆主食・主菜・副菜を意識して購入する

(購入例) おにぎり2個・から揚げ・サラダ



コンビニのおにぎりは1個約200kcalです。2個選ぶと約400kcalとなり、食事全体の約半分を主食からとることができます。

牛久市役所の公式LINEでは、毎月給食で人気のレシピや、朝食におすすめの簡単レシピを毎月紹介しています。ぜひご活用ください。