きゅうしょくだより

平成２９年　５月
正善小学校
おうちのひととよみましょう

さわやかな季節になりました。
運動会が目前となり、毎日の練習にも力が入ります。
バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、体調をくずさないように気をつけましょう。

おたんじょうびおめでとう　お誕生日会食スタート

今年度も“お誕生日会食”を予定しています。このお誕生日会食は１年に１回、同じ誕生月のお友だちや先生方がランチルームに集まり、テーブルごとにバイキング方式で食べます。また、給食委員会のみなさんが司会進行をつとめます。みんなで協力して楽しい会食にしましょう。調理員さんの心のこもった給食をきれいに食べられるとよいですね。

●４月生まれ　５月１１日に楽しく会食できました

●５月生まれ　５月２９日に予定しています

給食標語を募集します

食事をしっかり食べることは、健康な体と心の育成にとても大切です。食事や食べ物のこと、それに関連した健康のことなどをテーマにした標語を募集します。家族で考えても自分の力作でもどちらでも結構です。たくさんのご応募をお待ちしております。

例）給食を　モリモリ食べる　正善っ子

キ　リ　ト　リ　セ　ン

食育標語　　年　　組　　名 前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

担任の先生に提出してください。≪5月26日（金）締切≫

親子でお弁当を作ってみませんか

運動会や陸上大会などの学校行事をはじめ、ご家族でも、スポーツや行楽など、お弁当を持って出かける機会もあるかと思います。親子で一緒にお弁当を作ってみませんか。

お弁当箱の容量（ml）　＝　一食当たりのエネルギー量（kcal）

栄養バランスの取れたお弁当を作るコツ

☆　お弁当箱には容量の表示があります。確認して、食べる人に合ったサイズのお弁当箱を用意しましょう。

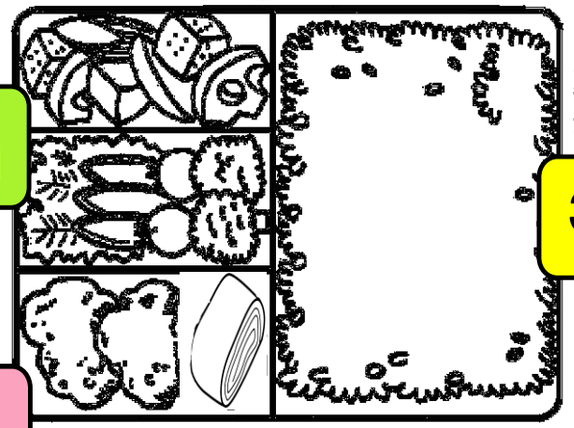
＜例＞　小学生の場合（中学年）・・・　650mlのお弁当箱で650kcal
　　中学生の場合　・・・・・・・・・・　830mlのお弁当箱で830kcal

☆　主食・主菜・副菜を　３　：　１　：　２　の割合でお弁当箱に詰めましょう

例えば・・・

みどりの食品を詰めましょう
煮物　炒め物
やさい
くだもの　　など

あかの食品を詰めましょう
から揚げ　小学生：2コ
　　中学生：3コ
たまご焼き　1コ　など



2 野菜など「副菜」

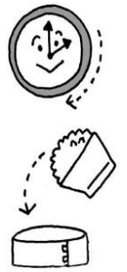
3 ご飯など「主食」

1 肉・魚など「主菜」

お弁当箱の半分はきいろの食品を詰めましょう

ご飯なら
小学生：1杯と半分くらい
中学生：2杯くらい

お弁当作り　こんなことに気をつけよう

				
よく手を洗ってから調理する	清潔な調理器具を使う	調理はなるべく当日に	新鮮な材料を使い火をよく通す	冷ましてからふたをする