

5月



平成 28 年 5 月 10 日
狭山市立中央中学校
栄養教諭 市村和美

5月になり、さわやかな日が続くようになりました。外で活動するのには過ごしやすく、よい時期ですね。さて、今月は第1回目のお弁当の日があります。今回はお弁当についてです。

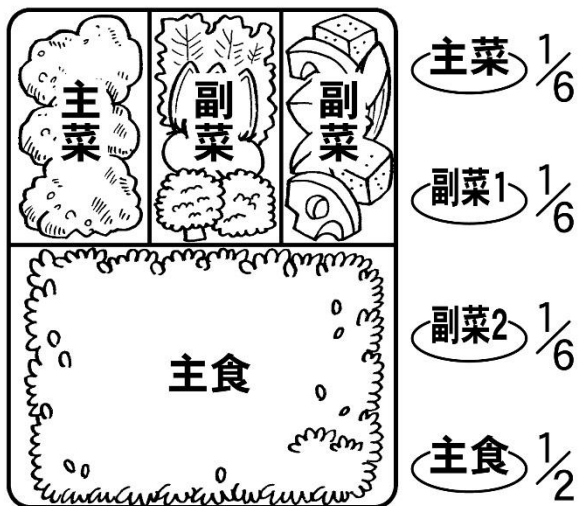
★なぜ、お弁当の日があるの？

狭山市では、食をとおして家族のふれあいや親子の絆を深めてもらおうと、7年前からお弁当の日をつくりました。食べ物の有難さを家庭で考えてほしい、お弁当を家庭で一緒に作ることで、家庭での会話が増える機会になってほしい、生徒のみなさんが食事を作ってもらうことに対して、感謝の気持ちを持ってほしい、そんな願いが込められてお弁当の日ができました。



栄養バランスが一目でわかる！

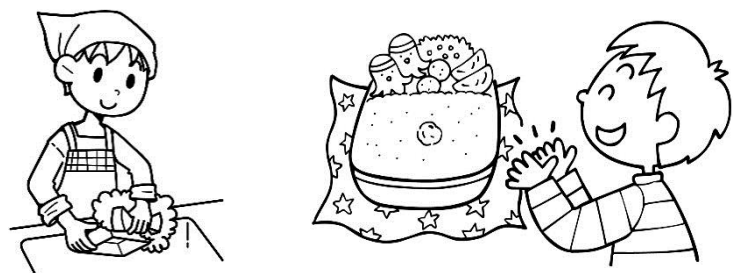
お弁当の詰め方



弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

★自分で作ってみよう！！

おうちの食事でも、給食でも、作り手の気持ちを理解するには自分で作ってみることが一番です。料理をあまりしない人は、おにぎりや卵焼きなど何か一品でもいいので、自分で作ってみてください。自分で食べるお弁当なら、多少失敗しても自分のだからしょうがないと気持ちも切り替えやすいと思います。ミニトマトやウインナーなど、洗うだけやさっと炒めるだけで入れられるものでも十分です。食事をつくることの楽しさや大変さを体験し、また作ってもらえることへの感謝の気持ちを持ってもらえたら嬉しいです。



★食中毒にも配慮を・・・

朝の忙しい時に作るお弁当。火を通した熱々のおかずを、そのまますぐにお弁当へ詰めてしまうことはありませんか？夏場はもちろんのこと、これからの季節も食中毒には気を付けてもらいたいと思います。お弁当作りでの食中毒防止ポイントは次の3つです。

- ①詰める前にお弁当箱の内側にお酢を塗る。(ごはんには梅干しをのせるだけでも効果あり！)
- ②熱いものは冷ましてから詰める。(冷たいものと熱いものを並べるのは危険！)
- ③お弁当箱は直射日光や高温になる場所を避けて保管する。

他に、暑い時期はなるべく生ものは避け、火を通したものを詰める、水が出やすいものはよく絞るなど、少しの工夫でよりおいしく安全なお弁当を作りましょう。

