



給食だより

令和4年 お弁当号(9/2付)
松戸市立和名ヶ谷小学校

長い夏休みが終わりました。生活リズムを崩さず過ごせたいでしょうか？

給水管工事のため9月はお弁当持参となり、ご不便をおかけします。お弁当作りの注意点やヒントになることをまとめてみました。ぜひ、参考にしてください♪



菌を「つけない・ふやさない・やっつける」



<つけない>

- 調理前はもちろん、肉や魚・卵を触ったとき、トイレの後は必ずきれいに手を洗いましょう。
- 手に傷がある場合は、調理用の手袋などで手を覆いましょう。
- お弁当箱は清潔なものを使いましょう。特にパッキンの部分は注意。
- 盛りつける時も、清潔な菜箸などを使いましょう。
- シリコン製のカップも清潔なもの、乾燥しているものを使いましょう。



<やっつける>

- おかずはしっかり中心まで加熱しましょう。
- 夏場はとくに、火を通さなくても食べられるハムやかまぼこなども、できるだけ加熱すると安心です。

<ふやさない>

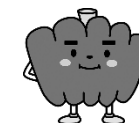
- 水分が多いと細菌が増えやすくなるため、おかずの汁気はよく切りましょう。
- 食品からの水漏れを防いだり、他の食品に細菌が移るのを防ぐために、仕切りや盛り付けカップを活用しましょう。
- 生野菜や果物はよく洗い、水気をよく切ってから詰めましょう。別の容器に入れると、より安全です。
- ごはんやおかずが温かいうちに盛りつけてしまうと、蒸気がこもって水分となり、傷みの原因となってしまうので、冷ましてから詰めましょう。
- 作り置きのおかずは、再加熱しましょう。
- 保冷剤や保冷バッグを利用しましょう。
- お弁当箱におかずを詰める時は、すき間なく詰めると中身が動かず、食べる時もきれいです。

(農林水産省HP参照)

栄養・食材について

- お弁当箱のサイズの目安は、6～7歳：500ml、8～9歳：600ml、10～11歳：750ml、12～14歳：850～900mlです。
- 主菜＝タンパク質の多いおかずは必ず入れましょう。
- 副菜＝野菜中心のおかずは2～3種類入れると栄養がとりやすくなります。
- 「白・黒・赤・黄・緑・茶」の6色の食材を入れると、見た目もよくおいしそうになります。

- | | |
|---|------------------------|
| 白 | ごはん、パン、じゃがいもなど |
| 黒 | のり、ごま、ひじきなど |
| 赤 | トマト、人参、鮭など |
| 黄 | 卵、かぼちゃ、とうもろこしなど |
| 緑 | きゅうり、ほうれん草、アスパラガス、枝豆など |
| 茶 | 肉、きのこなど |



- 菌の増殖を抑えて食材を傷みにくくしてくれる食材を活用しましょう。
酢、梅干し、カレー粉、しょうが、わさび、大葉など。
例) 酢飯、ゆかりごはん、梅あえ、マリネ、生姜焼き、カレー焼き、アスパラとコーンのカレー炒め、しそ入り卵焼き
- 夏には、炊き込みご飯、チャーハン、オムライスなどの具が多い混ぜご飯は水分が残りやすく傷みやすいので避けましょう。
- ミニトマトを入れる時は、雑菌が付きやすいヘタは取り、できればカットせずに使いましょう。



**栄養バランスが一目でわかる！
お弁当の詰め方**

			主菜 1/6
			副菜1 1/6
			副菜2 1/6
主食			主食 1/2

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。