

11月給食だより

令和4年11月9日
倉敷市立第五福田小学校

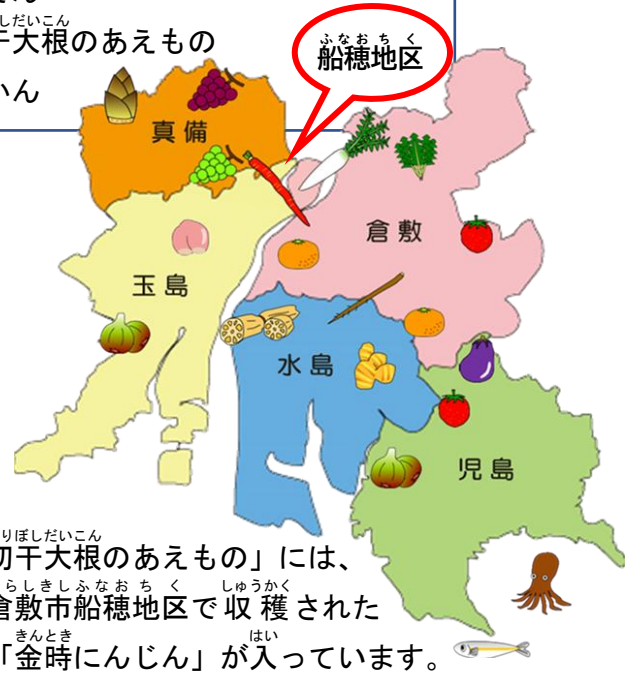
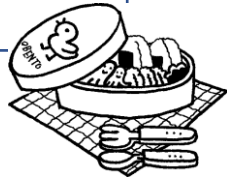
こんだてへんこう 献立変更のお知らせ

えんそく えんき こんだて へんこう
遠足の延期により、献立の変更をさせていただきます。

11月16日(水) 秋の遠足
ごはん (6年生のみ)
ぎゅうにゅう 牛乳
わかどり 若鶏の塩こうじ焼き
ね 根っこ野菜のカレーきんぴら
あつあ 厚揚げのみそ汁

11月17日(木) 地産地消給食
ごはん
ぎゅうにゅう 牛乳
おでん
きりぼしだいこん 切干大根のあえもの
みかん

1～5年生はお弁当の準備を
よろしくお願ひします。



お弁当づくりのポイント 4つの㊦

㊦ 弁当箱はちょうどいい大きさ

お弁当箱の容量 (ml) はエネルギー量 (kcal) とほぼ同じです。年齢や体格、運動量に合った量を食べられるように、大きさを決めましょう。

㊦ かずとごはんの割合を考えて

主食:主菜:副菜 = 3 : 1 : 2

栄養バランスのよいお弁当は、お弁当箱にごはんが半分、おかずが半分になるようにつめます。そして、不足しやすい栄養素を補い、栄養も見た目もバランスよいお弁当にするために、野菜のおかず(副菜)もしっかり入れましょう。主菜と副菜の比率が1:2になると、栄養バランスのよいお弁当になります。



㊦ いしそうに見える

全体を見ながら、すき間なく、おかずやごはんが動かないようにつめていきましょう。できあがりがおいしそくないろどりになるように、お弁当の中に赤・緑・黄・白・黒の5色が入っているといいですね。



㊦ はしを使ってつめる

手は食中毒の原因になる菌やウイルスがつきやすく、汚れた手でおかずをさわると、食べるまでに菌が増え、食中毒の原因になります。お弁当をつめる前にきちんと手洗いをします。手でおかずをさわらずお箸を使っておかずをつめましょう。おむすびはラップにごはんをくるんでにぎりましょう。

