



10月の目標 バランスのよい食事をしよう

Table with columns for Date, Main Dish, Dairy, Side Dish, Protein, Vegetables, Fruits, Energy, Fat, and Notes. Rows include meals like 麻婆豆腐中華サラダ, 洋風白和え手作りアップルパイ, etc.

日 曜日	主食	牛乳	おかず 主菜/副菜/汁	赤のたべもの		緑のたべもの		黄のたべもの		エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量	献立メモ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
30 月	 ごはん		ごまみそレバー 香り漬け 雷汁	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 塩昆布	小松菜 にんじん	もやし しめじ きゅうり 大根 白菜 玉ねぎ キャベツ しょうが	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	57.8kcal 26.5g	19.2g 2.0g	レバーが 苦手な人 でも、食 べられる ように作り ます。
31 火	 あんかけうどん		あんかけうどんの具 煮卵 りんご	豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 白菜 しめじ しょうが りんご	麵 片栗粉 砂糖		55.4kcal 25.7g	14.5g 2.4g	600個の 卵をゆで て、皮を むき、煮 ます。

今回のおたよりは、親子でいっしょにご覧ください。お弁当づくりについて、いっしょに考えましょう。

10月16日(月)は、手作り弁当の日です。

茅野市の全小・中学校で毎年実施しています。遠足や運動会などのお弁当の日とは違い、子どもたちが何かの形でお弁当づくりに関わり、食育につながればというのが願いです。

保護者の皆様には大変お手数をおかけしますが、この「手作り弁当の日」とおして、子どもたちの食に関する興味・関心を伸ばし、家族でのコミュニケーションをはかる機会としていただけるようご協力お願いいたします。

何か ひとつでも できることを やってみましょう！

いつもは、おうちの方に作っていただくお弁当。でも、今回は、何かひとつでもいいので、子どもたちが参加するようにしてください。子どもたちのふだんの食との関わりは、それぞれのご家庭で違うと思います。その子なりにできることでかまいません。

学年ごとに、こんなことができるといいな…と思う内容を書き出しました。参考にしてください。

1・2年生

- おうちの人と一緒に、お弁当に入れる物を考える。
- おうちの人と一緒に、買い物に行く。

3・4年生

- 前の日に、お弁当箱・はし・水筒・包むもの など、準備をする。
- おうちの人や料理したものを、一緒にお弁当箱につめる。
- 料理の手伝いをする。
 - ・野菜を洗う ・野菜の皮をむく。 ・レタスをちぎる。
- ご飯やおかずをお弁当箱につめる手伝いをする。


5・6年生

- 家庭科での学習を生かして、バランスの良いメニューを考える。
 - ・赤、黄、緑の食べ物が入るお弁当にする。
- 料理を作る。
 - ・米をとぐ。 ・野菜を切る。
 - ・おにぎりをにぎる。 ・サンドイッチを作る。 ・おかずを作る。
- ご飯やおかずをお弁当箱にすき間なくつめる。

全部の学年

- 片づけの手伝いをする。
 - ・料理に使った道具を洗ったり、片づけたりする。
 - ・食べ終わったお弁当箱を洗う。
- 感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。

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。

来週、お配りする『手作り弁当の日 学習カード』の最後のページを参考にしながら、計画を立てていただけるようお願いいたします。このことがきっかけで、作ってくれる人や食べ物への感謝の気持ちが芽生えたり、料理に興味を持ちたりするお子さんがいるかもしれません。おうちの方もお子さんと一緒にメニューを考えたり、作ったりすることを楽しんで「つむぎ合い」を深めていただけたらありがたいです。

<茅野市 健康&食育フェスタ>が開催されます。
 10月22日(日) 12時30分～15時30分 会場: 茅野市健康管理センター 参加無料です。
 ご家族でお出かけください。