給食センターだより

令和元年７月
大野学校給食センター

暑い夏を元気に過ごしましょう！

７月も半ばになりました。もうすぐ夏休みですね。夏休みに入ると，習い事や部活動などで，お弁当が必要になることが増えると思います。お弁当の量や栄養のポイントを知って，栄養バランスの整ったお弁当作りにチャレンジしてみましょう。毎日，栄養バランスの取れた食事をすることで，暑い夏も夏バテすることなく，元気に過ごすことができますよ！

1. お弁当箱の選び方

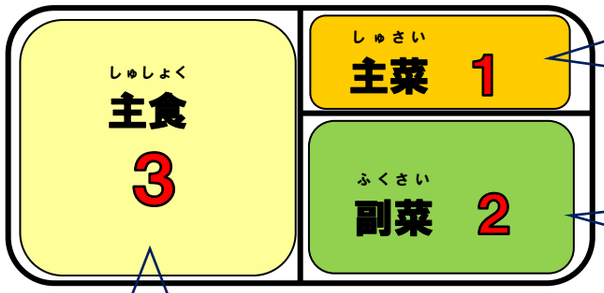
お弁当箱は，自分の１食に必要なエネルギー量と同じ容量のものを選びます。お弁当箱の容量(mℓ)は，お弁当のエネルギー量（kcal）とほぼ同じと考えます。お弁当箱の容量は裏側に書いてあることが多いですが，書かれていない場合はお弁当箱に水を入れて，その水を計量カップで量ると何mℓ入るお弁当箱か調べることができます。

年齢別のお弁当箱の大きさの目安を右の表に示していますが，体格や運動量で必要なエネルギー量は変わります。標準よりも体格が大きい人や，よく運動する人は，目安の容量より大きめのお弁当箱を選ぶなど個人に合わせて考えましょう。

年齢別お弁当箱の大きさの目安（mℓ）

	男性	女性
３－７歳	４００－５００	４００－５００
８－１１歳	６００－７００	６００－７００
１２－１７歳	７５０－９００	７００－８００
１８－２９歳	９００	６００－７００
３０－４９歳	９００	６００
５０－６９歳	８００	６００
７０歳以上	６００－７００	５００－６００

2. お弁当の栄養バランス



魚・肉・卵などのたんぱく質が多い食品を使ったおかずをつめましょう。２品あると変化のある主菜になります。

野菜・きのこ類・海そうなどビタミン類やミネラルが多い食品をつめましょう。

ごはん・パン・麺などの炭水化物が主な食品を入れましょう。主食は弁当箱の半分くらいつめましょう。主食・主菜・副菜の割合は３：１：２にすると栄養バランスがよくなります。果物は別の容器に入れると水気が移らず，おかずが入りやすくなります。

夏場のお弁当作りは特に衛生管理に気を付けてください。清潔な器具を使い，おかずはしっかり加熱し，冷めてからつめてくださいね。

★★★給食作りの様子を紹介します★★★

７月５日（金）は，郷土料理の「あなご飯」を給食に出しました。「あなご飯」は給食でも人気の献立です。今回は，給食の「あなご飯」を作っている様子を紹介します。

①魚屋さんからあなごの白焼きが届きました。肉厚でとてもおいしそうなあなごです♪

②あなごに手作りのタレを絡ませて，オーブンで焼く準備をします。

③具の準備もします。あなごとは別に，ごぼう，にんじん，干し椎茸，みつばを甘辛く炊きました。

④あなごが焼きあがりました。表面はカリッと，中はふっくらさせるために，スチームの量や温度，焼き時間などを調整しました。

⑤各クラスに一人当たりの量を均等に届けるために量をはかりながら配缶しました。あなごの香ばしさを残すために，あなごと具を混ぜずに配缶しています。

⑥クラスで，しょうゆご飯に具とあなごを混ぜて完成です。

フェイスブックで日々の調理作業を発信しています！ぜひ，ご覧ください！

https://www.facebook.com/okyusyoku/