

# 1月16日は「マイ弁当デー」です！

## お弁当の日を行う目的

- 食べ物(生命)そのものへの感謝や、育ててくれた・作ってくれた人への感謝をもつ。
- 家族のふれあいの場とする。
- 食への関心を高めるとともに、調理の技術を身につける。

さくねんのおべんと  
うです！

## お弁当作りのコース



- かんぺきコース**  
子どもの力だけで、おにぎりとおかず一品を作る。買い物とご飯(炊飯)はおうちの人の力をかりてもいいです。
- チャレンジコース**  
おにぎりは子どもの力だけで作る。おかず一品はおうちの人の力をかりてもいいです。
- ファミリーコース**  
子どもとおうちの人のいっしょにおにぎりとおかず一品を作る。お手伝いをする。
- ありがとうコース**  
作ってくれた人に感謝の気持ちを伝え、お弁当箱に自分でつめる。また、帰ってから自分でお弁当箱をあらう。

## お弁当作りのポイント

- ◎いんどりを考えて ◎味や香りが混ざらないように ◎衛生面に気をつけて



てあら たつじん 手洗い達人

お皿ピカピカ達人

盛り付け達人

よい姿勢達人

はし使い達人

後片付け達人

今年(とし)はたつ(たつ)年(ねん)!

給食(きゅうしょく)の「たつ(たつ)人(びと)」を目標(めざ)そう

## 集中力(しゅうちゅうりょく)を高める食事(しょくじ)とは?

勉強(べんきょう)を効率(こうりつ)よく進める(すす)には、早寝(はやね)・早起(はやお)きをし、朝(あさ)ごはんをしっかりと食べてから取りかかるとお勧め(おすすめ)です。1日(いちにち)のうち、脳(のう)が一番(いちばん)活発(かつぱつ)に動く(うご)くのは午前(ごぜん)中(ちゆう)なので、朝(あさ)ごはんを脳(のう)へエネルギー(えんじやー)を補給(ほきゅう)することが、やる気(き)や集中力(しゅうちゅうりょく)を高めることにつながります。また、脳(のう)を活性化(かつせい)するには、よくかむ(か)むことも重要(じゆうじやう)です。スープ(すーぷ)やゼリー(ぜりー)飲料(いんりやう)などで済ませず(す)、主食(しゅしゆく)とおかず(おかず)を組み合わせ(あ)せて食(た)べることを心がけ(こころ)ましょう。

ごはんは粒(つぶ)のまま食(た)べるので、ゆっくり消化(しょうか)・吸収(きゅうしゆう)され、腹持(はらも)ちがよ<sub>く</sub>、安定(あんてい)して脳(のう)へエネルギー(えんじやー)を供給(きやうききゆう)します。

副菜(ふくさい)

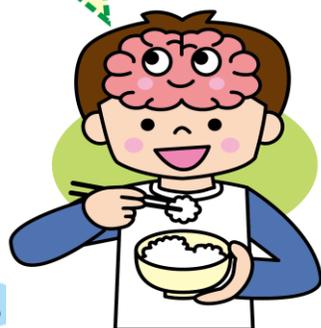
主菜(しゅさい)

牛乳・乳製品(ぎゅうにゅう・にゅうせいひん)

副菜(ふくさい)

主食(しゅしゆく)

給食(きゅうしょく)の組み合わせ(あ)わせを参考(さんこう)にし、よくかんで食(た)べましょう。



のうへんじやーほきゅうも補給(ほきゅう)しよう!

## このたべものなに? ~わかるかな?~

### Q このたべものなに?

#### ヒント

- ① トンネル(とんねる)のようなかたち(かたち)を、しています
- ② プリプリ(ぷりぷり)しています
- ③ まわり(まわり)はももいろ(ももいろ)で、なか(なか)はしろい(しろい)ものを、よくみかけ(み)ます
- ④ いた(いた)のうえ(うえ)に、ついて(ついて)います
- ⑤ さかな(さかな)から、つく(つく)られます

### A 答え(こたえ): かまぼこ

【おもな(おもな)はたらき】  
からだ(からだ)をつくる



【おもな(おもな)栄養素(えいようそ)】

**たんぱく質(たんぱくしつ)**  
筋肉(きんじく)・内臓(ないぞう)・血液(けつえき)など、体(てい)をつくりま(つ)す。

【一(ひと)口(く)メモ】

魚(いさな)のすり身(すりみ)を調味(せうじ)して成形(せいけい)し、蒸(む)したり焼(や)いたりした(した)ものです。種類(しゆい)はいろいろあ(あ)りますが、一般(いっぱん)的に「蒸(む)しかまぼこ(かまぼこ)」の板付(いたづき)のものを、かまぼこ(かまぼこ)と呼(よ)んでいます。