



がつとくべつごう  
6月特別号

文責 多良木町学校給食センター 工藤

# れいわ ねんどだい かい 令和4年度第1回

# べんとう 弁当デー

先日、給食センターからの文書でお知らせしましたように、6月13日(月)は、今年度1回目の「弁当デー」です。小学生はお家の人と一緒に、中学生はなるべく自分で弁当を作れるとよいですね。米とぎや材料の準備などもぜひ手伝ってみましょう。今回は、1回目なので、まずは成長段階に合ったお弁当箱選び、ごはんとおかずの量のバランスについて特に意識してほしいと思います。

## 1 弁当箱の大きさを決めよう

～弁当箱の大きさとエネルギー量はほぼ同じ！～

たとえば、500 m Lの弁当箱にすきまなくごはんとおかずを詰めると、500kcalになります。下の表で必要カロリーを参考にしてください。

	小学校			中学校
	低学年	中学年	高学年	
弁当箱の容量	530 m L	650 m L	780 m L	830 m L

\*弁当箱に容量の記載がない場合は、水を入れて容量を量ってみよう。

## 2 ごはんとおかずのバランスを知ろう

～主食:主菜:副菜 3:1:2 を意識しよう！～



\*弁当箱を6等分して、3の量を主食、1の量を主菜、2の量を副菜にします。