



令和 5年度 食育だより3月

いただきます～す



会津若松学校給食センター

日本では3月を「弥生（やよい）」と呼びます。弥生の「弥（いや）」はますます・いよいよという意味、「生（おい）」には草木が芽吹くことを意味があります。春の訪れも間もなくですね。新年度に向けて今年度最後の月を元気に過ごし、充実したものにしたいですね。

春休みを元気に!新年度に向けてホップステップジャンプ!

は

はしの使い方など
食べる時のマナー
に気をつけよう!



る

ルールにしよう!
ベジ・ファースト!



が

学校でも家庭でも
いただきます・ごちそう
さまのあいさつをしよう!



き

規則正しく一日
三回の食事を忘れ
ない!



た

楽しい春休みに
するために、早寝
早起き、宿題すま
せて外遊び!!



よくかんでたべよう!

食事やおやつを食べる時など窒息事故を防止するため、以下のことに気をつけましょう。

- ① 食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べます。(一口15回から30回ぐらい)
- ② 早食いは危険です。ゆっくり時間をかけて食べましょう。
- ③ 食べる時は、座って食べます。歩きながら食べないようにしましょう。
- ④ 丸い食べ物は、吸い込まないように特に注意しましょう。(うずらの卵、ミニトマト、あめ玉など)
- ⑤ のどがつまった時はすぐに大人に知らせます。

119番通報をしたのち、除去を試みてください。

保護者の皆さまへ・誤飲した場合の対処法例



図1 背部叩打法

立て膝で太ももがうつぶせにした子供のみぞおちを圧迫するようにして、頭を低くして、背中の真ん中を平手で何度も連続して叩きます。なお、腹部臓器を傷付けないよう力を加減します。



図2 腹部突き上げ法

後ろから両腕を回し、みぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方向へ圧迫します。

図2は幼児、妊婦、意識のない人は行ってはいけません。

お弁当を作ってみませんか

みなさんは自分でお弁当を作ったことはありますか？自分で作ったり、詰めたりすると普段よりおいしく感じたり、いろんな発見をすることができます。

次のことを参考にして、ぜひ作ってみてください。

① お弁当箱を選ぼう!!

お弁当箱には容量の表示があります。容量の〇mlはそのまま〇キロカロリー分はいるお弁当箱として考えることができます。自分の適量に合わせて弁当箱を組み合わせてはいかがでしょうか。

例 お弁当の必要容量

幼児

300~400ml
=300~400kcal程度

小学生

500~700ml
=500~700kcal程度

中高生・成人

700~800ml
=700~800kcal程度

おおよそ

容量＝エネルギー値

② 栄養バランスの上手な取りかた

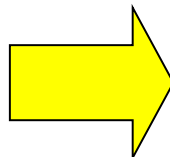
お弁当を考える時に次のように工夫するとよいです。

割合として

主食：主菜：副菜 = 3：1：2

につめると栄養バランスが整いやすい

主食・主菜・副菜とは？



	主食(割合3)	主菜(割合1)	副菜(割合2)
食材	ごはん・パン・めんなど 炭水化物が主なもの	肉・魚・卵・大豆など たんぱく質が豊富な食品を 使ったおかず	野菜・きのこ・海草など ビタミン類やミネラルが豊富な食品 を使ったおかず
料理(例)	・ごはん(おにぎり) ・パン ・やきそばなど 	・から揚げ、ウインナーなど ・魚の塩焼き ・卵やき ・煮豆など 	・あえもの、サラダ ・野菜の煮物 ・ソテー、炒め物 ・ひじきなどの海藻の煮物 

③ 作るときに気をつけること

- 手をしっかり洗う
- 見た目の色合いに注意する。
- おかずが動かないように詰める。
- 「焼く・煮る・炒める」などの調理法が重ならないようにする。
- よく冷ましてから詰める。



おかずは水分を切つて詰めましょう。
暑い時期は保冷材を使用するとよいですね。

高校入試合格に向けて!

受験食

直前の食事の注意点・前日、当日は生もの、脂っこい揚げ物、焼き肉を避けて、普段の食事をするとい。温かくて、消化のよい炭水化物中心(ごはん、パン、麺)の食事がお腹をこわさないポイントです。試験当日の昼食は食べやすいおにぎりとおかずなどがベスト!! お弁当の量はいつもと同量か8割程度にして、午後に眠たくならないようにするとよいでしょう。豪華な食事は受験終了後に食べよう!!