

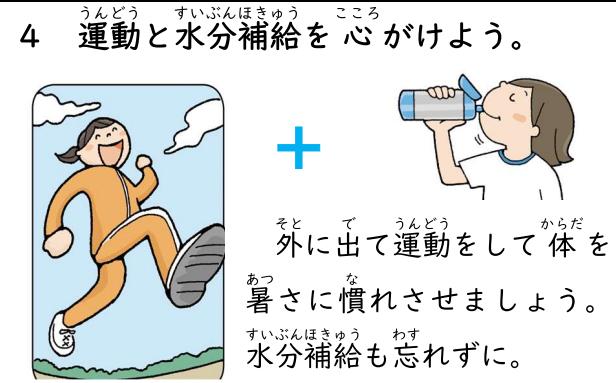
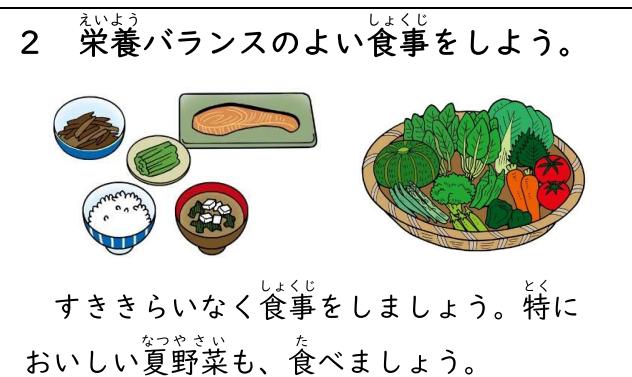
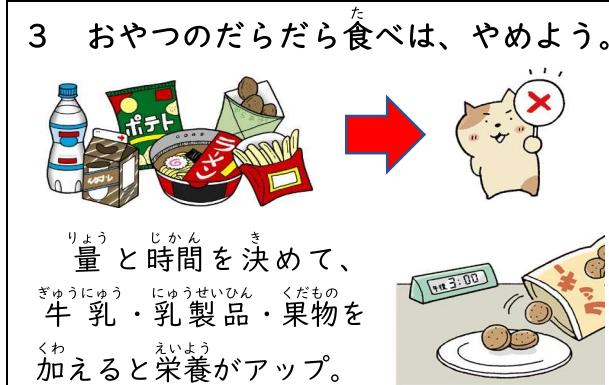
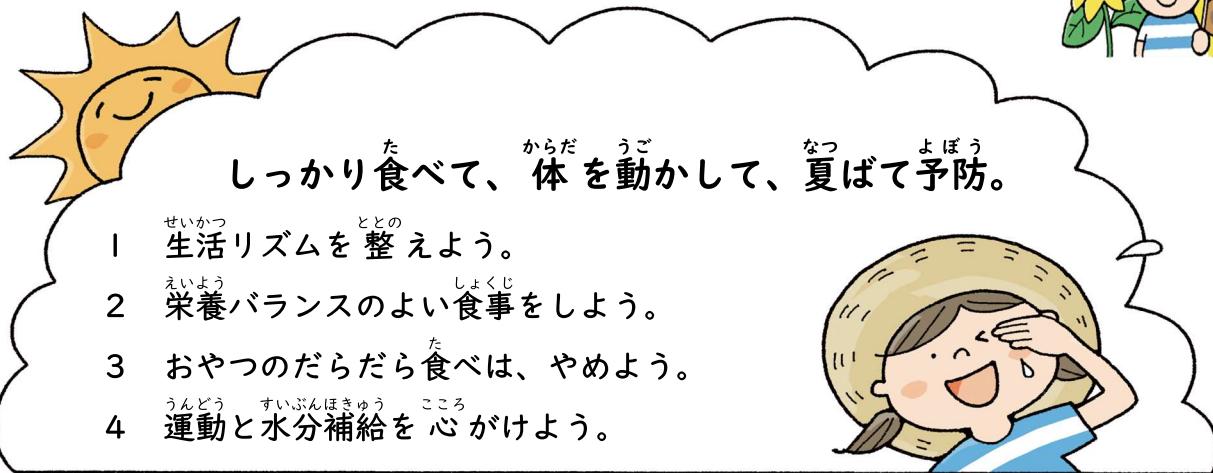
夏休み  
号

# 給食だより



夏休み号  
流山市立  
江戸川台小学校

もうすぐ夏休み。楽しみですね。「何をしようかな?」と、いろいろ考えていると思います。でも、コロナの第7波が来る兆しです。食べる前の手洗いを忘れずに、コロナ対策を心がけましょう。今年も猛暑の夏です。夏ばてや熱中症にならないように注意して夏休みを楽しみましょう。



千葉県教育委員会主催

令和4年度いきいきちばっこ「オリジナル弁当コンクール」に応募しませんか。  
※千葉県内の小学校5年生・6年生が対象です。個人でも、友達とグループでも、応募できます。



## 【テーマ】「思わずニッコリするようなお弁当」

自分で献立を考えて実際に作ったお弁当の写真を撮って、応募用紙に貼って、お弁当のタイトル、材料、作り方、工夫したことを書いて9月1日に学校へ持ってきてください。(栄養士秋元まで)応募用紙は、**オリジナル弁当コンクール応募用紙**で、**検索**してください。

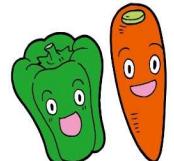
## チャレンジしてみよう クッキング!

夏休みに、家族のお弁当作りにチャレンジしてみませんか。献立を考えて買い物に行って、料理を作って、後かたづけまでしましょう。食べて欲しい人を思い浮かべて考えましょう。



献立を考えよう。どんな材料をつか使おうかな。

- ・メインのおかずを決めよう。
- ・季節や地域の食材を使おう。
- ・栄養バランスや味の組み合わせを考えよう。
- ・生魚や肉は使わない。



## 栄養バランスと詰め方の工夫。

ごはん: 3	やさいのおかず: 2
メインのおかず: 1	

- ・ご飯: 3 (弁当箱の半量)
- ・メインのおかず: 1 (肉、魚、たまごなど)
- ・野菜のおかず: 2 (野菜料理をメインの2倍)

3:1:2

弁当箱法  
栄養バランス  
のとれる弁当  
の詰め方。

## おいしいお弁当づくりのコツ。

- ・おかずは、十分加熱する。
- ・ご飯やおかずは、よく冷まして詰めよう。
- ・冷たいサラダや果物は、別の容器に入れる。
- ・料理にカラフルな野菜を使ったり、飾りに使うときれいに見える。
- ・お弁当用のカップや緑の葉っぱを使って仕切りを作ると、味が混じるのを防ぐ。

