

# 食育だより

天底小学校 給食担当

平成28年6月20日



6月22日(水)

## 第1回「弁当の日」

今年度も弁当の日がやってきます。この取り組みは平成22年に当時の校長先生が「給食の残量が多いこと、また肥満な子がいると校医から指摘があったということで、弁当を自ら作ることで食事のバランスとか感謝の心も育てられるんじゃないか」との理由で始めたそうです。

「弁当の日」は弁当を持ってきてただ食べるだけでなく、自ら献立を考えたり、食材選びや調理、あと片付けをすることに意味があります。

第1回目の「弁当の日」は5・6年生が対象です。5年生の中には初めて弁当づくりにチャレンジする人もいられるかもしれませんね。あまり難しく考えずおうちの人とも相談しながら楽しく弁当づくりをしましょう。6年生は栄養のバランスも考えながら作れるといいですね。

### 「弁当の日」実施日

	実施日	実施学年
1回	6月22日	5・6年
2回	10月17日	3・4年
3回	12月19日	5・6年
4回	1月30日	全学年



### 食中毒に気をつけて弁当づくりをしよう

沖縄県は梅雨明けしましたが、気温や湿度が高く、食べ物が傷みやすい時期です。以下のことに気をつけてお弁当づくりをしましょう。

1. お弁当は当日の朝作りましょう。  
もし、前日におかずを作っておく場合は冷蔵庫に保管し、当日にもう1度火を通しましょう。
2. 調理の前に手洗いをしっかりと！
3. まな板など調理器具の衛生管理に気を付けましょう。
4. おにぎりはラップを使うと衛生的です。
5. おかずは必ず火をしっかりと通しましょう。
6. 素手で弁当を詰めることはやめましょう。
7. 冷めてからフタをしましょう。

