

夏場の簡易給食提供と、給食室水漏れ改修工事における弁当持参につきまして、保護者の皆様には、大変御迷惑をお掛けしております。御理解と御協力をいただきまして、ありがとうございます。

8月3日（月）～9月4日（金）まで、お弁当持参期間になります。

お弁当作りのポイントを紹介させていただきますので、御活用ください。

お弁当作りのポイント



主食

ごはん、パン、麺などの炭水化物が主なもの
→体を動かすエネルギー源になる

主菜

肉、魚、卵などのタンパク質が多いおかず
→血液や筋肉など体を作る

副菜

野菜、きのこ、海藻などのビタミンやミネラルが多いおかず
→体のバランスを整える

栄養バランスの良いお弁当を作るには、

主食：主菜：副菜＝3：1：2 の割合で詰めます。

STEP1



主食のごはんを詰めて冷めます。

STEP2



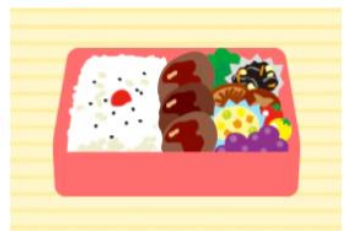
主菜となる大きなおかずを詰めます。

STEP3



副菜となる中くらいのおかずを詰めます。

STEP4



すき間を埋める小さなおかずを詰めます。

参考：エバラ食品HPより

～食中毒を防ごう～ お弁当作りの衛生チェックポイント！

○調理前、生肉や卵を触った後は、しっかりと手洗いをしましょう。

（傷口がある時は、ゴム手袋を着用するのが望ましい。）

○お弁当箱に詰める前に、しっかりと冷ましましょう。

○食材は、中心までしっかりと加熱しましょう。

○暑い日は、保冷剤やクーラーバッグを活用しましょう。



西小ツイッターで、給食レシピを配信しています。

今後、お弁当向けのレシピも配信予定ですので、御活用ください。