

保 護 者 各 位

南城市教育委員会
教育長 上原 廣子
(公印省略)

「弁当の日」の実施について

晩秋の候、保護者の皆様には益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。また、平素より南城市の学校教育の推進及び学校給食の運営についてご理解とご協力を賜り心より感謝申し上げます。

さて、「弁当の日」の実施につきましては、平成20年度開始以来11月から3月までの間、毎月1回（年5回）行われました。

今年度も、下記のとおり「弁当の日」を（年間5回）実施いたします。

つきましては、その趣旨をご理解頂きご協力下さいますようお願い致します。

記

1. 「弁当の日」を実施する趣旨・目的

- ① 弁当作りを通して親子のふれあいを深めるとともに、「食の自立」を促す。
- ② 食への感謝、栄養のバランスなどを考えて家庭における「食育」の推進を図る。
- ③ 身近にある地元の素材や材料を弁当の献立に使用することにより、地産地消を積極的に促進する。

2. 実施の期日(年間5回)

- 第1回：令和 3 年 11 月 10 日(水)
- 第2回：令和 3 年 12 月 1 日(水)
- 第3回：令和 4 年 1 月 12 日(水)
- 第4回：令和 4 年 2 月 2 日(水)
- 第5回：令和 4 年 3 月 9 日(水)

3. 実施曜日・・・原則、11月～3月・毎月1回（第1か第2の水曜日）

(お問い合わせ) 南城市学校給食センター 電話：098-948-7145

※ 給食センターでは、毎月の献立を教育委員会のホームページで公開しています。食育にお役立てれば幸いです。

お弁当の日が始まります！

11月から3月まで毎月1回、お弁当の日があります。
スムーズに調理できるようにしっかりと計画を立て、
親子・兄弟で協力しましょう。

お弁当の日のとりくみかた☆

	1～2年生	3～4年生	5～6年生	中学生
お弁当の箱をチェック お弁当の箱のサイズ(容量)は、一食に必要なエネルギー量で決めます。 学年ごとの目安を参考に、体格や運動量などを考えて合うものを選びましょう。	500mL	600mL	700mL	800mL
お弁当のメニューについて話す お弁当のメニューをいっしょに買いに行く				
なんじょうしでとれるしよくざいをえらんでみよう！ * オクラ * いんげん * もも * など				
当日 お弁当の準備	調理の様子をみる 調理の様子をみる	調理の様子をみる 調理の様子をみる	調理の様子をみる 調理の様子をみる	調理の様子をみる 調理の様子をみる
調理の様子をみる 調理の様子をみる	調理の様子をみる 調理の様子をみる	調理の様子をみる 調理の様子をみる	調理の様子をみる 調理の様子をみる	調理の様子をみる 調理の様子をみる
調理の様子をみる 調理の様子をみる	調理の様子をみる 調理の様子をみる	調理の様子をみる 調理の様子をみる	調理の様子をみる 調理の様子をみる	調理の様子をみる 調理の様子をみる

お弁当の日のつめかた☆

主菜①	主菜②
主菜③	副菜④

- ・ お弁当の箱を6つに分けて、
主菜3（ごはんなど、きいろのなかまの料理）
主菜1（肉・たまごなど、あかのなかまの料理）
副菜2（野菜など、みどりのなかまの料理）
の割合でつめる
- ・ すきまなく、きっちりとつめる
- ・ しっかき火を通して、よく冷ます

お弁当に入れるおかずをつくってみよう

初級 オクラのみ☆マヨやき

つくりかた

材料（1人分量）

オクラ 2本

みそ 7.5g

マヨネーズ 10g

さとう 2.5g

1. なべにお湯をわかす。オクラはあらっておく。
2. ☆のちようみりようをまぜあわせておく。
3. 湯がわいたらオクラを丸ごと入れて、サツとゆでる。
4. とりだしたら冷水に入れてさます。
5. オクラのガクを切りおとしてから、たて半分に切る。
6. 切り口に2のちようみりようをぬってから、トースターまたはフライパンでやき目をつける。できあがり！

中級 やさいのごまあえ

つくりかた

材料（1人分量）

いんげん 24g

きゅうり 24g

キャベツ 12g

にんじん 6g

いりごま(白) 2.4g

すりごま(白) 3.6g

しょうゆ 4g

酢 2g

さとう 1.8g

1. 大きめのなべに、たつぷりのおゆをわかししておく。
2. やさいをよくあらいい、切る。
3. いんげん→3cmはばに切る * きゅうり→わ切り * にんじん→せん切り * キャベツ→ざく切り
4. おゆがわいたら、ひとつまみのしおを入れ、やさしいゆでる。
5. ゆであがったら、ザルにあげて、みずけをしつかりとしぼる。
6. ポウルに3を入れ、ちようみりようをすべて入れ、まぜあわせる。できあがり！

上級 とりにくのてりやき

つくりかた

材料（1人分量）

とりもも肉 50g

みりん 5g

しょうゆ 5g

さとう 7.5g

あぶら 3g

1. とりもも肉のよぶんなあぶらをとり、ほろほろのぞき、ほうちようの先でところどころ切りこみを入れる。
2. ☆のちようみりようをまぜあわせておく。
3. フライパンにあぶらをしき、とり肉の皮を下にしてつよ火でひょうめんをやく。
4. 中火にし、ふたをして、むしやきにする。
5. くしをさして、とり肉に火がとおったかかくにんずる。
6. (どうめい汁が出てきたらOK)
7. 2のちようみりようを入れ、弱火でつめてできあがり！