



11月15日小中連絡会で、小学校6年生の担任の先生たちと新入生の受け入れに係る打ち合わせを行いました。中学校では、1月14日に入学説明会を予定しています。また、個別の学校見学や相談の希望があれば随時受け付けています。小学校の先生を通して中学校までご連絡ください。



今日の飯綱中学校は、発熱などの風邪症状で欠席者がとても多くいました。今のところ感染症の報告はありませんが、学校では、全校にも手洗い・うがいや教室の喚起を小まめに行うなどの感染予防の徹底を呼びかけました。皆さん、どうぞお体にはお気を付けください。

食育だより 令和6年11月 飯綱中学校給食共同調理場

今年も「お弁当の日」が近づいてきました。今回はどんなお弁当を作ろうかな?と、悩んでいる人もいると思います。お弁当作りのあてを参考に、お家の方と相談して内容を決めましょう。小学生のころから継続して年に一度取り組んできた「お弁当の日」。これまでの積み上げを生かして、「自立に向けた『準備』」を家族で取り組む機会となるよう、応援しています。

のめり① 自分でおかずを1品(以上)作ることができる。
 ② 彩りや栄養のバランスを考えて、自分でお弁当箱に詰めることができる。
 ③ 主食(主食:飯・麺)3:1:2を基準として詰めることができる。
 ④ 使った調理器具や持ち帰ったお弁当箱を、洗って片づけることができる。

基本のお弁当の詰め方
 お弁当箱に料理を詰める時は、詰める順番や詰め方にポイントがあります。料理が腐らないように層間なく詰めましょう。また、層立にも注意しましょう。

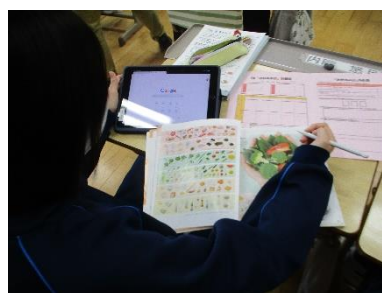
①ごはんを詰める → ②おかずを詰める → ③副菜を詰める

ごはんは温かいうちに詰めます。
 冷ました肉や魚、卵などの主食となるおかずを詰めます。
 彩りや栄養のバランスを考えて、自分でお弁当箱に詰めることができます。
 彩りが良いものや味が軽いものを上層に詰めます。

「お弁当の日」の計画を立ててみよう。

どんなお弁当にしよう...と悩んでいる人もいます。そんな人は次の項目にチェックを入れてみてほしいかもしれません。あなたが作るのにぴったりの? (チェックが多いものがおすすです。)

☐ 料理が苦手 ☐ お弁当を使ったことがありません ☐ 簡単に作りたい ☐ おかずを作れない ☐ おかずを簡単に作りたい ☐ 3食くらいは入れたい ☐ 彩りも多少考えたい ☐ 準備はできる おすすめは「定番おかず」弁当	☐ おかずは1品以上入れたい ☐ 彩りもよくしたい ☐ 栄養のバランスよく食べたい ☐ 味付けもきちんとしたい ☐ おかずは3品以上入れたい ☐ 彩りもよくしたい ☐ 栄養のバランスよく食べたい ☐ 味付けもきちんとしたい おすすめは「盛り盛り」弁当
--	--



R6「お弁当の日」計画表

姓 名 氏 姓

項目	主食	主菜	副菜	デザート
1	白米	豚肉	鶏肉	デザート
2	白米	豚肉	鶏肉	デザート
3	白米	豚肉	鶏肉	デザート
4	白米	豚肉	鶏肉	デザート
5	白米	豚肉	鶏肉	デザート
6	白米	豚肉	鶏肉	デザート
7	白米	豚肉	鶏肉	デザート
8	白米	豚肉	鶏肉	デザート
9	白米	豚肉	鶏肉	デザート
10	白米	豚肉	鶏肉	デザート

12月9日飯綱中学校は、自分でお弁当を作る「お弁当の日」になります。自分の食べたいお弁当を考え、家庭科の教科書で栄養のバランスを調べたり、参考書やインターネットを使って材料や作り方を調べたりしながらお弁当の計画を立てていました。