

中学校給食通信



令和7年5月
摂津市教育委員会

新学期が始まり1か月が経ちました。勉強やクラブ活動など、毎日元気に楽しく取り組んでいるでしょうか？5月は大型連休で生活リズムが崩れたり、暑くなり始めた気温に身体がついていかず、体調を崩しやすい季節です。規則正しい生活を心がけ、夏へ向けての準備を始めましょう。

お弁当づくりの「い・ろ・は」。

毎日のお昼ご飯、みなさんは何を食べていますか？給食を注文している人、おうちからお弁当を持ってきている人、おにぎりなどを買ってきている人…、クラスの中でもいろいろな人がいると思います。今回は、栄養バランスの良いお弁当を作るための5つのルールをご紹介します。

おおきさピッタリ

右の表を参考に、自分に必要な量を考えてみましょう。
お弁当箱の容量は、裏面に書いてあることが多いので見てみてくださいね。

650～800ml	(女子・学生)
800～1000ml	(女子・スポーツ)(男子・学生)
1000ml以上	(男子・スポーツ)

い・ろ・ど・り・よ・く

どんな料理も、「赤」・「黄」・「緑」・「白」・「黒」もしくは「茶」の5色があると見た目が美しく、美味しそうに見えと言われています。

しゅ食・主菜・副菜のバランスを大切に



エネルギーのもとになるパンやごはんなどの主食・たんぱく質を多く含む肉や魚、卵などの主菜・ビタミンやミネラルを多く含む野菜や果物の副菜の割合を、
「主食3：主菜1：副菜2」にすると栄養バランスの良いお弁当になります。

それぞれ違う調理法で

料理には、「炒める」「揚げる」「茹でる」など様々な調理法があります。いろいろな調理法を組み合わせることで、飽きずに食べられます。また、時間がたっても傷みにくくするため、お弁当のおかずには生ものを避け、必ず一度火を通すようにしましょう。



うごかないように詰める！

おかず同士の間に隙間があると、味が混ざってしまいます。形が変わらない大きなおかず→小さなおかずの順で隙間を埋めると上手に詰めることができます。おかずやご飯がしっかりと冷めてからフタをすると食中毒を予防することができます。



小学校6年生で配られた冊子に、簡単に作ることもできるお弁当のレシピがたくさん載っています。
ぜひ活用してみてください😊

6月のおすすめ！献立紹介

6月4日(水)～6月10日(火) 歯と口の健康週間

歯と口の健康週間のため、噛み応えのある食材や歯を作るもとになる栄養素のカルシウムがたっぷりとれる食材をたくさん取り入れています。しっかりとよく噛んで食べる意識をつけましょう。

6月19日(木) ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ もやしの和え物 春雨の炒め物 はりはり漬け かきたま汁 牛乳



摂津市立の認定こども園・小中学校の連携献立です。今年度のテーマである「SDGs」の中から「11.住み続けられるまちづくりを」を意識し、災害時の食事にも役立つ乾物などを取り入れました。