

給食だより 5月

令和6年度 No.2
県立姫路特別支援学校

すがすがしく過ごしやすい季節となりました。新学期が始まって1ヶ月がたち、さまざまなことに少しずつ慣れてきましたね。心も体も疲れの出やすい頃なので、睡眠をたっぷりとり、バランスのとれた食事をして、体調を整えましょう。

栄養バランスのよい弁当の詰め方

① お弁当箱の大きさ

お弁当のエネルギー (kcal) ÷ お弁当の容量 (ml)

お弁当箱のエネルギー量とお弁当の容量は、ほぼ同じです。

■ お弁当の容量目安 (本校)

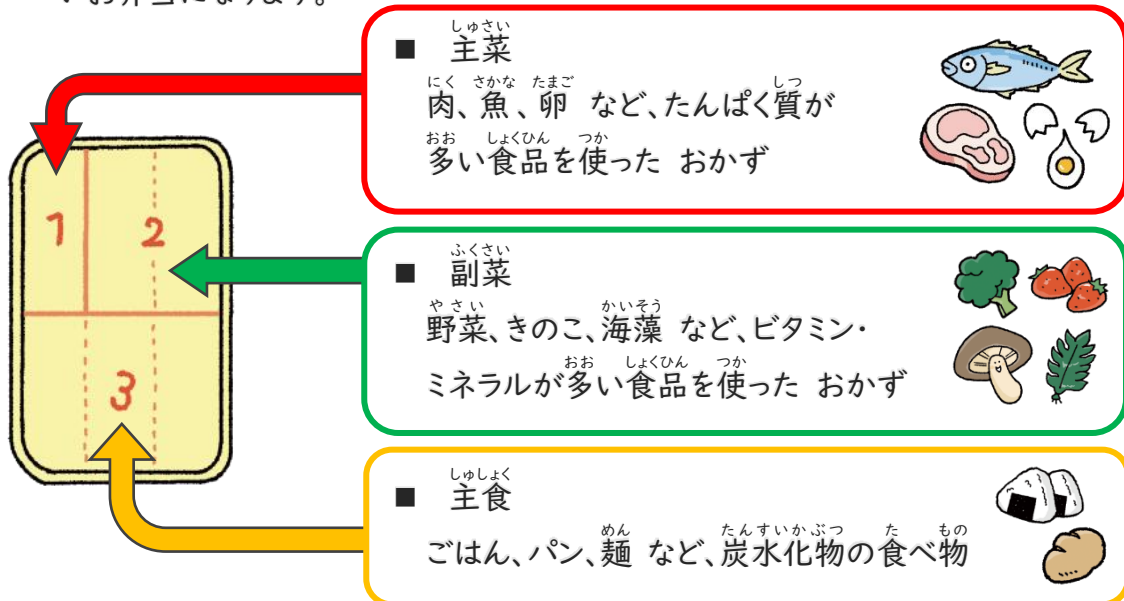
小学部 510ml ・ 中学部 700ml ・ 高等部 820ml

運動部など、体をよく動かす人は、容量を1~2割ほど大きくします。

② お弁当のバランス

主菜 1 ・ 副菜 2 ・ 主食 3

お弁当箱を6等分し、主菜1・副菜2・主食3の割合で詰めると、栄養バランスの良いお弁当になります。



③ 食中毒に気をつけましょう

お弁当をつくる時は、食中毒にならないために以下のことに気をつけましょう。

■ 手をきれいに洗いましょう

調理の前、トイレの後、肉・魚・卵を触った後は、必ず手を洗いましょう。

手に傷がある場合は、使い捨て手袋をしましょう。



■ お弁当箱・調理器具をきれいに洗う

お弁当箱の溝やパッキンは洗い切れていないことが多いです。

洗った後は水滴を拭き、十分に乾かします。

■ 食材の中まで加熱しましょう

火を通さなくても食べられるもの（ハムやかまぼこなど）でも、出来るだけ火を通して使います。果物など火を通さないものはヘタを取ってからよく洗い、水分を拭き取ってから詰めましょう。

作り置きのおかずを使うときは、十分に加熱しましょう。



■ 水分を取りましょう

水分が多いと菌が増えやすいです。汁気はよく切ってから入れましょう。

■ 冷ましてから詰めましょう

熱いうちに入れると蒸気が水分になり、菌が増えやすくなります。

冷ましてから入れましょう。



■ 動かないよう隙間なく詰めましょう

隙間があるとお弁当の中で料理が動いて混ざってしまいます。

カップなどを利用して隙間のないように詰めましょう。



■ 涼しいところで保管しましょう

温かいと菌が増えやすくなります。保冷材や保冷バッグなどを使いましょう。