

# 「ふれあい弁当デー」に参加しよう!

～平成26年度から「ふれあい弁当デー」を全小中学校で実施しています～

いわき市では平成26年度から、食育推進事業の一環として「ふれあい弁当デー」を実施しています。家族と一緒に自分の手で弁当を作ることにより、みんなで「食」について考え、家族とともに過ごす「くらしの時間」の心地よさや大切さを実感するなどの機会を創出する取り組みです。

## 弁当作りのポイント



### 1 弁当箱の大きさから適量を知る。

必要なエネルギー量(kcal)を、弁当箱の大きさ(ml)に置き換えることができます。

	小学生			中学生	
	低学年	中学年	高学年	男	女
一食に必要なエネルギー量(kcal)	約500	約600	約700	約870	約800
弁当箱の大きさの目安(ml)	450～550	550～650	650～750	850～900	750～800

(日本人の食事摂取基準「2015年版」 厚生労働省)

### 2 栄養のバランスを考えて詰める。

弁当箱に**主食:主菜:副菜=3:1:2**の割合に詰めると栄養のバランスが整いやすくなります。

**主食=3**  
ごはん・パン・麺など、炭水化物が主なもの。

**副菜=2**  
野菜・きのこ類・いも類・海そうなど、ビタミン類やミネラルが豊富な食品をふんだんに使ったおかず。

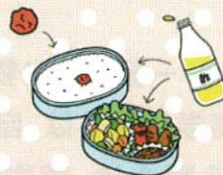
**主菜=1**  
魚・肉・卵など、たんぱく質が豊富な食品を使ったおかず。

<b>緑</b> ・ブロッコリー ・ほうれん草 ・ピーマン など	<b>黄</b> ・さつまいも ・卵黄 ・かぼちゃ など	<b>赤</b> ・トマト ・にんじん ・赤ピーマン など
<b>黒・茶</b> ・ひしき ・ゴマ ・肉類 など		<b>白</b> ・ご飯 ・大根 など

彩りよく作ると、栄養のバランスが整いやすくなります。味だけでなく、目でも楽しめるように詰めてみましょう。

## 弁当がいたまない工夫

- 熱いものは冷ましてから入れる。
- 前日のおかずは再加熱する。
- 生ものや、水分の多いものは避ける。
- 梅干しや酢など、菌の増殖を抑える効果のある食品を上手に活用する。





# おすすめ弁当レシピ集

## 小松菜の磯香あえ

### 〈材料(4人分)〉

- 小松菜…8株
- 人参…40g
- ちくわ…2本
- もみのり…1枚分
- しょうゆ…小さじ2



### 〈作り方〉

- ①小松菜は、熱湯で茹でた後、水で冷まし、水気を絞って3cmに切る。
- ②人参は千切り、ちくわは輪切りにして茹でる。
- ③茹でた小松菜、人参、ちくわに、もみのりを合わせ、しょうゆを入れて混ぜる。

## キャベツと桜えびのお好み焼き卵

### 〈材料(4人分)〉

- 鶏卵…2個
- キャベツ(千切り)…40g
- サラダ油…小さじ2
- 桜えび…大さじ2
- 小麦粉…大さじ4
- 青のり…少々
- 塩…少々



### 〈作り方〉

- ①ボウルに卵を割りほぐし、千切りのキャベツとAを加えてよく混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、①を流し入れて平らにならす。中火で3分焼き、返して3分焼く。
- ③食べやすい大きさに切り分ける。

## 「ふれあい弁当デー」を実施しての感想

「おいしくておいしくて、ほっぺがおちそうでした。」「『ひとりでできるのがすご〜い』といわれて、うれしかったです。」「おかあさんにおしかったよといった。」「おべんとうをつくってくれてありがとう。くだものをいれてくれてありがとう。てつだわなくてごめんね。これからはてつだうからね。」「お母さんがつくるのもじゅうぶんおいしいけど、じぶんで作るともっとおいしく、一緒に作るともっとおいしくなることがわかりました。」 (児童・生徒の感想)



「楽しかったね。また作ろうね。ゴミも出してくれてありがとう」「祖母とお弁当のおかずのことなどで、目をキラキラさせながら会話をしている姿を見て、楽しそうでした。」「ふれあい弁当がきっかけとなり、料理の手伝いが増えました。」「将来のために少しずつできることを増やして欲しいです。」

(保護者の感想)



## ～出来ることからお手伝いを～

例えば…

- 一緒におかずを考える
  - 一緒に買い物をする
  - 弁当箱を洗う
  - お米をとぐ
  - 小学校高学年からは、自分で一品は調理する など
- 弁当を通して、食事への興味関心や、感謝の気持ちを育みましょう。

