

べんとう つうしん
お弁当通信 NO. 1

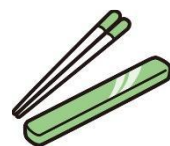
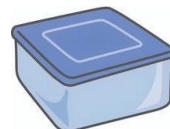


令和3年11月22日
三股中学校 保健体育部

給食センターからの文書でもお知らせしている通り、12月は、約1ヶ月給食が停止となります。主食（ご飯・パン）と牛乳は、毎日学校から出ますが、おかずは家庭からご持参いただくことになります。

～弁当（おかず）を家庭から持参していただくにあたってのお願い～

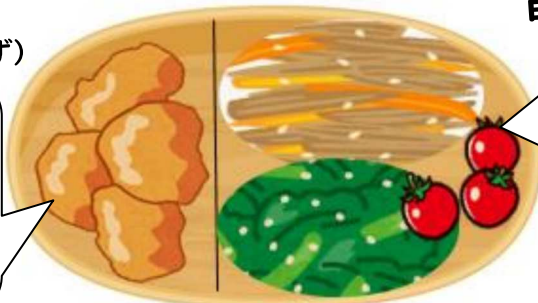
- ご飯を入れる空の容器（タッパー等）とお箸は、毎日家庭からご持参ください。
（配膳時の食物アレルギー事故防止のため、必ずおかずとは別の容器をご用意ください。）
※木曜のパンは個包装になりますので、容器は不要です。
- おかずを忘れた場合、学校で弁当の注文はできません。
（主食と牛乳のみの対応になります。）
- 持ってきてはいけないもの・・・ジュース、お菓子
- 教室に暖房が入るため、なるべく保冷剤を入れてください。
- 主菜、副菜となるおかずをご持参ください。
（成長期のお子さんの支える大事な食事です。栄養バランスにご配慮ください。）



～おかずの例～

主菜（肉、魚、卵などのおかず）

卵焼き、ゆでたまご、
ハンバーグ、しょうが焼き
焼き魚 など



副菜（野菜や海藻などのおかず）

ゆで野菜、野菜いため、
きんぴら、煮物、おひたし
など



成長期の子どもたちにとって、主菜（たんぱく質）、副菜（ビタミン、ミネラル）は欠かせません。



○ 中学生のご飯の容器の大きさ、おかずの量の目安はどのくらい？

～ご飯の容器の目安～



中学生のご飯の量
210g程度

容器の目安
500ml程度
※つぎやすいように
大きめを！

～おかずの弁当箱の目安～



容量
340～440ml程度

弁当箱の容量(ml)
＝エネルギー量(Kcal)

保護者及び生徒のみなさんには大変ご苦勞をおかけしますが、ご協力よろしくお願ひいたします。