



令和3年10月1日

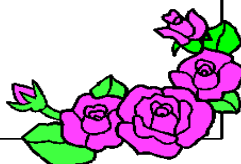
毎月19日は食育の日
長倉小学校

10月

朝晩はだいぶ涼しくなり、秋らしくなってきました。少しずつ世の中も落ち着いてくるとよいですね。さて、10月26日は、お弁当を持ってくる日です。その日までに、各クラスでもお弁当の作り方をお話しする予定ですが、保護者の皆様にもいろいろとご協力をお願いするため、今回はお弁当特集です。

給食目標

食事の大切さを
知ろう！



お弁当を作ってみよう！

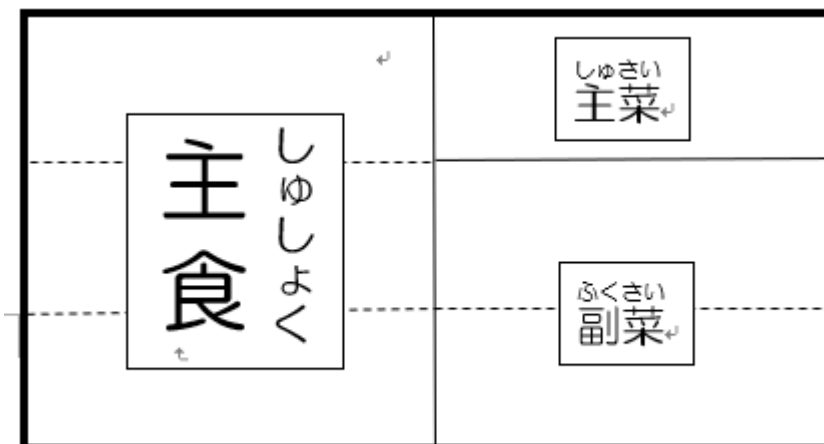
まずは、各家庭で話し合っていていただいて、下記のコースから自分で取り組むものを選んでもらいます。当日の朝、あせってしまわないためにも、どんなものを作るのかを早めに決めて、一度ご家庭で作ってみるとよいと思います。

コース	内容
1 お弁当考えコース	弁当の内容を家族で話し合う。
2 買い物コース	弁当の内容を家族で話し合い、一緒に買い物をする。
3 お弁当つめコース	家族が作った料理を自分で弁当箱に詰める。
4 お手伝いコース	卵を割る、野菜を切る、お米をとぐなどお弁当作りの一部をお手伝いする。
5 1品コース	おにぎりやおかずなど1品を自分で作り、弁当箱に詰める。
6 自分でコース	自分で作り、弁当箱に詰める。

2 買い物コースについては、今回は、新型コロナウイルス感染症予防のため、家族の人に買ってきていただきたいとします。



つぎ べんとう ないよう かんが
次にお弁当の内容を考えます。



主食：ごはん・パン・めんなど お弁当箱を6つに分けて3つ分
主菜：肉・魚・卵・豆製品など ; 1つ分
副菜：野菜料理・くだものなど ; 2つ分

お弁当箱の大きさは、6～11歳 男子女子600～700ml
12～17歳 男子800～900ml 女子700ml

です。お弁当箱の裏側に容量は書いてあります。わからないときは、水を入れて、量ってみましょう。持っているお弁当箱が小さいときは、主食をおにぎりなどにしてみましょう。運動をたくさんしている人は、増やしてください。

お弁当を作る時の注意点

- 1 おい・し・そ・うに注意して作る。
- 2 冷めても味の変わらないもの、長時間おいても傷みにくいものを選ぶ。
- 3 当日の朝、調理する。
- 4 手洗いをきちんとする。
- 5 必ず中までしっかり加熱する。
- 6 食品は、冷ましてからつめる。

おい・し・そ・う とは？

お：大きさを選ぼう・・・年齢によってお弁当箱の大きさが違いましたね。
い：彩りを考えよう・・・ごはんの白、お肉の茶色、野菜の緑や赤など。
し：主食・主菜・副菜のバランスを考えよう・・・お弁当箱を6つに分けて考えましたね。
そ：それぞれの調理法を考えよう・・・全部があげものにならないほうがおいしいね。
う：動かないようにつめよう・・・食べるときに偏ってしまわないようにしよう。

もし、お弁当の内容で悩んだら、下記のレシピを参考にしてください。他にも、今までの食育だよりの中で、紹介した料理なども参考にしてみてください。

お弁当レシピ

・主食

おにぎりの具：おかか、焼きさけ、梅干し、わかめご飯をにぎってもOK

白いご飯を詰める：ゆかり、いりごま をかけてもおいしい

とりそぼろごはん：鶏ひき肉40gとしょうゆ、砂糖、酒いすれも小さじ1、し

ょうがのしぼり汁少々を鍋に入れ、ぼろぼろになるように炒りつける。

卵1個と砂糖小さじ1、塩少々で炒り卵を作る。

ご飯をお弁当箱につめ、鶏そぼろと炒り卵、ほうれんそうの
ごまあえ、もしくは、いんげんを塩ゆで
し、斜め薄切りにしたものを彩りよく
のせる。

・主菜

豚肉の生姜焼き：豚肉2枚にすりおろした生姜少々、しょうゆ、みりん小さじ1
で下味をつける。油をしいたフライパンで焼く。

鶏肉のみそ焼き：鶏肉切り身2枚にみそ、みりん各小さじ1、砂糖小さじ1/2
で下味をつけて、焼く。

しらす入り厚焼玉子：卵、牛乳、しらす干し、万能ねぎを入れて焼く。

厚揚げのチーズ焼き：厚揚げを食べやすい大きさに切り、アルミカップに入れる。

上にとろけるチーズをのせオーブンで焼く。好みでみそや
ねぎを加えてもおいしい。



はんぺんのチーズ焼き：はんぺんを三角形になるように4等分する。中に同じく
4等分にした、スライスチーズをはさみ、フライパンで
両面を弱火で焼く。

・副菜

ほうれんそうのごまあえ：ほうれんそう1束をゆで、すりごま大
さじ1・砂糖・しょうゆ各小さじ1の和
え衣で味をつける。



切干大根の炒り煮：切干大根10gを水でもどし、食べやすい長さに切る。にん
じん約3cmを干切りする。鍋に油を熱し、切干大根
とにんじんを軽く炒り、だし汁、砂糖小さじ1/2、
しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1で煮る。野菜が柔
らかくなったら、短冊に切った油揚げも加えて煮る。



きんぴら：大根、にんじん、ごぼう、れんこんなどから好きなものを選び、干切
りにする。れんこんはいちょう切り。ごま油で炒め、しょうゆ、
砂糖、みりんで炒り煮にし、最後にいりごまをふる

ブロッコリーのおかかあえ：ブロッコリーを1/4個分ゆで、かつお節とめ
んつゆなどを少々かける。



かぼちゃの煮物：かぼちゃを食べやすい大きさに切る。ひとり分2~3切れを
しょうゆ・砂糖各小さじ1とだし汁で煮る

ブロッコリーのチーズ焼き：ブロッコリーを塩ゆでし、カップにのせ、さらにチ
ーズをのせてオーブントースターなどで焼く。

干切りじゃがいも炒め：じゃがいもを干切りにし、水につけてあくをぬく。ペー
コンも細く切り、フライパンでじゃがいもと一緒に炒め
る。



10月26日のお弁当を持ってくる日が終わるまで、捨てずにとっておいてください。