



食育だより

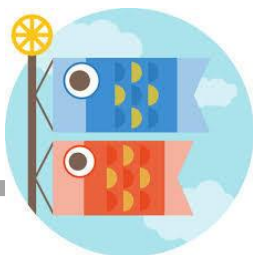
令和3年4月28日(水)
内牧小学校

清々しく過ごしやすい季節となりました。新学期がスタートして1か月が経ち、様々なことに少しずつ慣れてきたころだと思います。

学校生活を楽しく元気にすごすために、毎朝、しっかりと朝ごはんを食べることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

今月の給食目標

よい食べ方を身につけましょう



5月5日は端午の節句

端午の節句は、男の子の節句とされ、身を守る「よろい」や「かぶと」を飾り、鯉のぼりを立てて、男の子の健やかな成長を願い、お祝いをします。

端午の節句にまつわる食べ物

ちまき



中国では、5月5日にちまきを作って災いを防ぐ習慣があり、それが日本に伝わりました。もち米を竹の皮で包んで蒸します。

かしわもち



かしわもちとは日本発祥の食べ物です。かしわは新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫はん菜の縁起物とされました。

出世魚



こどもの出世を願って、成長するごとに名前が変わる「ぶり」や「すずき」などの出世魚を食べると良いとされています。鯉も、滝をのぼり龍になるといわれることから出世魚です。



本校の特色の食育活動の一つである「お弁当の日」を、来月6月3日(木)に実施します。学年に応じた目標を設定しているので、達成できるよう、ご家庭においてご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。また、食中毒が発生しやすい時期にもなりますので、作る際の手洗いや調理器具の消毒、持ってくる際には保冷剤を入れる等の衛生面に十分気をつけましょう。

お弁当の日



各学年の目標

- 1. 2年・・・お弁当を手伝おう (①～③ができれば目標は達成です。)
- 3. 4年・・・お弁当を一緒に作ろう (④～⑥までできれば目標は達成です。)
- 5. 6年・・・お弁当を作ってみよう (⑦～⑨までできれば目標は達成です。)

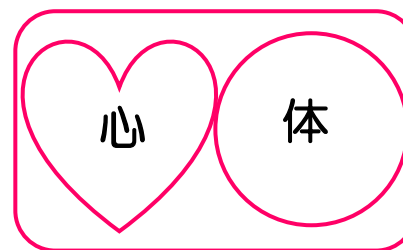
- ① 一緒にメニューについて考えた。
- ② 買い物に行った。
- ③ 用意や片付けを手伝った。
- ④ 材料を洗ったり、切ったりしておかず作りを手伝った。
- ⑤ おにぎりを一緒に作った。
- ⑥ おかずを一緒に作った。

- ⑦ 一人でメニューを考えた。
- ⑧ 一人でおにぎりを作った。
- ⑨ 一人でおかずを作った。



家から持ってくるお弁当は、主食(塩おにぎり2~3個)と主菜と副菜(食べきれる量)にしてください。裏面におかず等の紹介を載せました。参考にご覧ください。

【お弁当箱は心と体を育むたまご箱】



心 → 感謝の気持ち

- 食事をしてくれる家族への感謝
- 生産者への感謝
- 動植物の命をいただくことへの感謝

体 → 食べ物に関心を高める

○食べ物への関心を高め、バランスの良い食事で、健康な体を作る。

手軽にできる**主菜**のおかず紹介

★ウインナーを使って（ウインナー2～3本）

- ①ウインナー炒め（炒める） ○切り目を入れる ○斜め切りにする ○たこウインナー
フライパンで油を熱しウインナーを炒める。

- ②ボイルウインナー（茹でる）
沸騰したお湯にウインナーを入れ茹でる。



★卵を使って（卵1個）

- ①茹で卵（茹でる）お弁当の場合は、かた茹で卵にする。
②スクランブルエッグ（炒める）
卵を割りほぐし、牛乳・生クリーム・塩・こしょう（味つけは自由）などを入れ、さっくり混ぜる。フライパンを熱しバターを入れてなじませたら、材料を入れて菜ばしで全体を手早く混ぜ、表面が固まったら火から下ろす。



- ③卵焼き（焼く）（電子レンジ使用）
卵を割りほぐし、だし汁・酒・みりん・砂糖・しょうゆ（味つけは自由）などで味をつけ、フライパンでまきながら焼く。
また、電子レンジでも作れます。深めのお皿に材料全てを入れ、ラップをふんわりかけて600Wで40秒。少し固まったら、箸でかたまりを砕くように混ぜ再びラップをふんわりかけて600Wで50秒。卵が固まったら箸でまとめてラップで巻き、形を整える。



★豚肉を使って（小間肉でも切り身でもOK 約50g）

- ①豚肉の生姜焼き（焼く）
フライパンを熱し、油を入れて豚肉を焼く。
焼けたら、フライパンにおろし生姜・醤油・酒・砂糖（味つけは自由）を入れ、肉を返しながらかたまりを絡める。この時、焦げやすいので注意する。



★鶏肉を使って（もも肉切り身 約20gを2～3個）

- ①鶏肉の照り焼き（焼く）
醤油・みりん・砂糖・酒・塩・しょうがのすりおろし（味つけは自由）でつけだれを作る。フライパンに少量の油を熱し、鶏肉を弱火で蓋をして蒸し焼きにする。鶏肉の両面を焼いたら蓋をとり、中火にしてたれを絡めて照りをだす。
②鶏肉のから揚げ（揚げる）
にんにく・しょうが・酒・醤油（味つけは自由）で鶏肉に下味をつけておき、片栗粉をつけて、180℃の温度で約10分程揚げる。



★鮭を使って（切り身 約50g）

- ①焼き鮭（焼く）
魚焼きで焼くほかに、フライパンで焼く方法があります。フライパンにクッキングシートを敷いて中火で3分焼き、ひっくり返して片面を3分ほど焼きます。（クッキングシートの端に火がつかないように注意する）



★竹輪を使って（1本 約40g）

- ①竹輪炒め（炒める）
竹輪を適当な大きさに切る。フライパンに油を入れ、竹輪を炒める。なじんできたら弱火にして、焼き肉のたれを入れ、全体に絡める。



手軽にできる**副菜**のおかず紹介

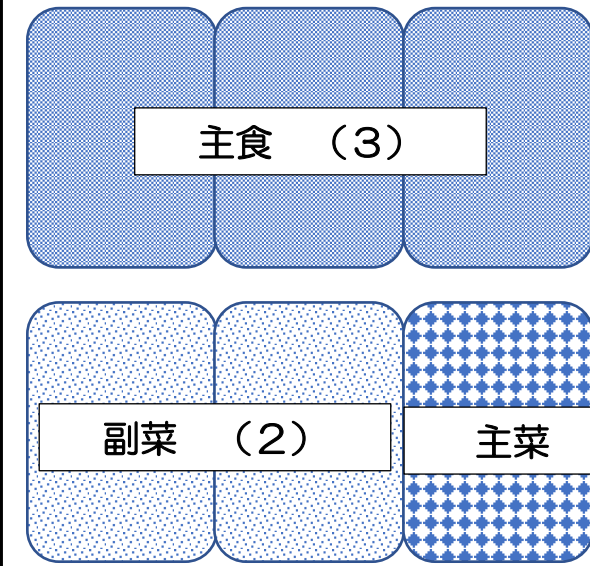
★野菜を茹でる（野菜の目安量） それぞれの野菜を1種類使った場合の量
2種類の野菜を組み合わせる場合は量を減らしてください。

- | | |
|-------------------|--|
| ①ブロッコリー（3ふさ 約30g） | ・野菜をよく洗う。 |
| ②キャベツ（1枚50g） | ・沸騰させたお湯の中に野菜を入れて茹でる。 |
| ③青菜（2から3株 50g） | ・ブロッコリーやアスパラガスやさやいんげんなどは食べやすい大きさに切ってから茹でる。 |
| ④もやし（50g） | ・1種類の野菜でも野菜を組み合わせてもいいです。 |
| ⑤アスパラガス（2本） | ・味付けはドレッシングを使ってもいいですね。 |
| ⑥さやいんげん（2本） | |

★野菜を炒める

- ①三色野菜炒め（家庭科の教科書から）
にんじん（1/5本 20g）・ピーマン（1個 30g）・キャベツ（1枚 50g）油6g・塩・こしょう
野菜はよく洗う。にんじんは2mmくらいのせん切り、キャベツは1cmくらいの短冊切りに切る。フライパンを火にかけ、油を全体にいきわたらせる。にんじん→ピーマン→キャベツの順に入れ、手早く炒める。塩・こしょうで味を付ける。
ここに肉を入れたら、肉入り三色野菜炒めとなり、主菜と副菜を兼ねることができます。

お弁当の栄養バランス(割合)



お弁当箱には、左のような割合で食材を詰めると、バランスのよいお弁当になります。

- ・おにぎりとおかずは半分ずつ。
- ・おかずは主菜が1/3です。副菜が2/3です。

主食 → おにぎり 炭水化物の供給源

主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
たんぱく質の供給源となる肉・魚・卵・大豆および大豆製品などを主材料とする料理

副菜（野菜・きのこ・いも・海藻）
ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となる野菜・きのこ・いも・海藻などを主材料とする料理

お弁当は衛生面に気をつけて、見た目もきれいでおいしそうに！

食事作りでは、衛生面にも気をつけなければなりません。手洗いや身支度をしっかりしてから始めましょう。新鮮な材料を使い、よく火を通してください。生ものは控えましょう。また、お弁当はふたを開けたときに、彩りがきれいだと、さらにおいしそうに見えますね。彩りがよいと、食材の多さにもつながり、自然と栄養のバランスが整ってきます。汁が出そうなものはカップに入れ、作った料理をよく冷ましてからお弁当箱につめたりすることも大切です。

