

もようしよくだより

ほづみ小
平成29(2017)年
5月号

お弁当チャレンジシート



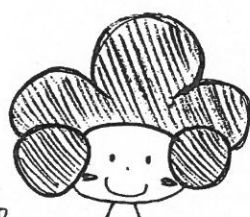
新学期が始まって1か月たちました。

新しいクラスでの給食にはなれましたか？

ゴールデンウィークも終わって、少しずつ慣れてきています。

しっかり食べて、ゆっくり休んで、1年のちょうしをととのえましょう!!

お弁当をつくろう!!



うらに
ししを
のせて
いるよ!

1〜5年生は5月16日(火)に遠足があります。

お弁当を自分で作って持っていくことができたなら...すごいですよね!!

さわやかな季節になり、外でお弁当を食べるのが気持ちいいし、

自分で作ったお弁当なら、もっとうれしくなりますね♪

できることからはいじめてみましょう!!

☆お弁当のつめかた☆

栄養バランスのよいお弁当をつくるには...

主食3：主菜1：副菜2 の割り合いで入れましょう!

主食3 ごはん パン	主菜1 副菜2
------------------------------	-----------------------



自分でできそうなことは何かな？	お弁当作りレベル
○ すいとう(のみもの)のじゅんびをする。 ○ おうちの人といっしょに こんだてを考える。 ○ にかてな食べ物にちょうせんする。 ○ お弁当の感想や感謝をおうちの人に つたえる。	ここまでできたら レベル1 初級
○ お弁当を自分でつめる。 ○ 調理やかたづけを手伝う。 ○ お弁当ばこを自分で洗う。	ここまでできたら レベル2 中級
○ 栄養バランスのよい献立を考える。 ○ おうちの人といっしょに材料を買いに行く。 ○ 1〜2品、自分で作ったものを入れる。	ここまでできたら レベル3 上級
お弁当をすべて 自分でつくる!! もちろん、かいものも あとかたづけもね!!	ここまでできたら さいこうレベル 70級

きゅうしょくだより

穂積小学校 H29(2017)年
お弁当レシピ号

★魚のごま竜田★



- 【材料】 2~3人分
- ・魚切り身 2~3切れ(150g)
 - ・酒 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1と1/2
 - ★すりごま 小さじ1
 - ★片栗粉 大さじ2

〈つくりかた〉



①魚切り身は、食べやすい大きさに切り、☆の酒・しょうゆに漬け、下味をつける。



②ビニール袋に★のすりごま、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、①の魚も入れる。



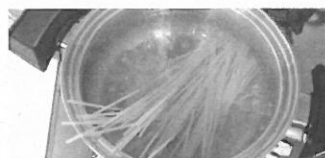
③フライパンに多めの油を入れ、魚を揚げ焼きし、きつね色になったらできあがり♪

★イタリアンスパゲティ★



- 【材料】 お弁当2~3人分
- ・スパゲティ 30g
 - ・ウインナー 2本
 - ・玉ねぎ 1/4個
 - ・にんじん 小1/5本
 - ☆ケチャップ 大さじ1
 - ☆ウスターソース 小さじ1/2
 - ・塩・こしょう 少々
 - ・油 適量

〈つくりかた〉



①鍋にお湯を沸かし、沸騰したら、塩(小さじ1/2)と半分折ったスパゲティを入れる。



②7~9分ゆで、スパゲティをザルにあげる。
※ゆで汁を少し残しておく。



③ウインナーは食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。



④フライパンに油を入れて火をつけ、ウインナー、玉ねぎ、にんじんを炒める。



⑤野菜がしんなりしてきたら、☆の調味料を入れ、②のスパゲティを入れて炒める。



⑥パサパサするときは、②のゆで汁を少し入れて、塩・こしょうで味をととのえる。

★青菜の煮びたし★



- 【材料】 4人分
- ・青菜 200gくらい (小松菜やチンゲンサイなど)
 - ・油揚げ 1/2枚
 - ・にんじん 小1/5本
 - ☆みりん 小さじ1
 - ☆薄口しょうゆ 小さじ2
 - ・かつおぶし ひとつかみ

〈つくりかた〉



①青菜は食べやすい大きさに切る。にんじん、油揚げは千切りにする。



②鍋に2カップの湯を沸かし、沸騰したら、かつおぶしを入れる。



③一煮立ちしたら火を止め、かつおぶしが沈んだら、ザルでこして、「だし」をとる。



④③のだし汁と☆の調味料とにんじん、油揚げを鍋に入れて火をつけて煮る。



⑤にんじんがやわらかくなったら青菜を入れ、一煮立ちさせて、できあがり♪

青菜は沸騰したお湯で一度下茹ですると、苦味も少なくなります。ほうれん草を使う場合は、アクがつよいので、必ず下茹でしましょう。

おかずのレシピは給食献立のレシピです。

お家で作りやすいように少しアレンジしています。

お弁当のおかずが、1品でも自分で作れるといいですね♪

仕上げにパセリを入れると彩りがきれいです♪

