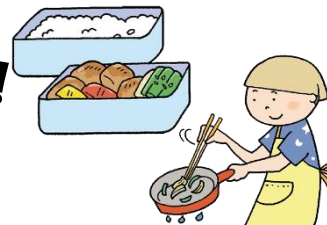


食育だより

今年度も残すところあと少し、3年生は卒業ですね。今回のおたよりでは、「バランスのよいお弁当」について紹介します。2年生は家庭科で学びましたね。3年生は、これからはお弁当を自分で準備する人もいないかもしれません。ぜひ、今後の食生活に活かしてください。

「3・1・2」で栄養バランスのいいお弁当を作ろう！



ステップ1 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ

(kcal)	(kcal)	(ml)	男子		女子	
3000	1000	1000	▲		●	
2700	900	900	▲		●	
2400	800	800	▲		●	
2100	700	700	▲		●	
1日のエネルギー量	1食のエネルギー量	1食の容量	12~14歳	15~17歳	12~14歳	15~17歳

まず、食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選びます。ぴったりサイズとは、1食に必要なエネルギー量(kcal)とほぼ同じ数値の容量(ml)の弁当箱のことです。1食に必要なエネルギー量は、年齢、性別、からだの大きさ、運動量などによってちがいます。普段の身体活動レベルが高い人は▲、普通の人●、低い人は▼が目安です。

※身体活動レベル

高い▲：運動部やスポーツの習い事等の活発な運動習慣がある人

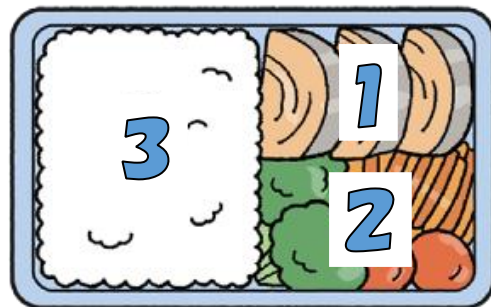
普通●：徒歩や自転車での通学、軽いスポーツの習慣がある人

低い▼：運動習慣があまりない人

自分に合った弁当箱の容量 = ml

ステップ2 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理を詰める

弁当箱を6等分にして、主食：主菜：副菜を3：1：2の割合に詰めます。この割合で詰めると、1食に必要なエネルギー量や栄養素をバランスよくとることができます。



★弁当作りのポイント★

□入れる料理は同じ調理法の料理ばかりにならないこと
例：揚物ばかりなど…

□動かないようにしっかり詰めること

□おかずはしっかり火を通すこと

□抗菌作用のある食材を使うこと

(梅干し、わさび、酢、しょうが等)

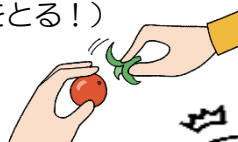
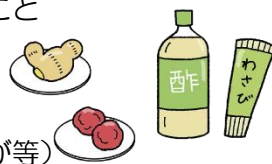
□生野菜を入れる場合はよく洗って水気をしっかりふき取ること (ミニトマトはヘタをとる！)

□汁気を切ってから詰めること

□料理は冷めてからフタをすること

温かいままフタをすると、こもった

蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります



ラップフィルムを使ってにぎろう

お に ぎ り

手には見えない菌がたくさんいます。そのため、直接ごはんにふれないように、ラップフィルムを用いてにぎるようにしましょう。



お弁当は作ってから食べるまで時間があくから、安全に食べられるように意識することが多いんだね！

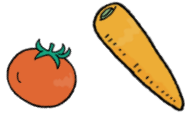
給食レシピ紹介

以前実施した「食に関するアンケート」で3年生からリクエストのあった給食レシピを紹介します。
卒業後も、ぜひ家で作ってみてください♪

ミネストローネ

<材料(4人分)>

- ・ウインナー 40g
- ・赤ぶどう酒 小さじ2
- ・大豆(ゆで) 80g
- ・にんじん 100g
- ・たまねぎ 220g
- ・じゃがいも 120g
- ・トマト 120g
- ・セロリ 20g
- ・にんにく 0.5g
- ・パセリ 2g



- ★ ・トマトジュース 60g
- ・ケチャップ 20g
- ・砂糖 小さじ1
- ・洋風だしの素 6g
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・ローリエ お好みで
- ・オリーブ油 小さじ1

<作り方>

- ①ウインナー、セロリは小口切り、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマトは1cm角に切り、ニンニクとパセリはみじん切りにする。
- ②フライパンに油をしいてにんにくとセロリを炒め、香りが立ったらウインナーを入れ、赤ぶどう酒をふる。
- ③にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れ、たまねぎが透明になるまで炒めたら、大豆、トマト、★、具材がひたるくらいの水を加えて煮る。
- ④野菜に火が通るまで煮て、塩・こしょうで味をととのえ、お好みでローリエを入れる。
- ⑤最後にパセリを加えて完成!

マーボー豆腐

<材料(4人分)>

- ・ひき肉 160g
- ・玉ねぎ 320g
- ・豆腐 380g
- ・ねぎ 32g
- ・にんにく 1.2g
- ・しょうが 1.2g
- ・トウバンジャン 2g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

《調味》

- ★ ・みそ 34g
- ・中華だし 4g
- ・しょうゆ 12cc
- ・ケチャップ 8g
- ・さとう 1g

<作り方>

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎは粗いみじん切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
- ②サラダ油でにんにく、しょうがをいため、さらにひき肉をいためたあと、トウバンジャンを加える。
- ③玉ねぎを加えていため、しんなりしてきたら、★を加え、よく煮込む。
- ④豆腐は水を切って加える。
- ⑤でんぷんでとろみをつけ、仕上げにごま油、ねぎを加えて完成!

ツナそばろ丼

<材料(4人分)>

- ・ツナ缶詰 200g
- ・にんじん 100g
- ・コーン 80g
- ・しょうが 2g
- ・だし汁 大さじ4
- ★ ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・油 小さじ1

<作り方>

- ①しょうがはみじん切り、にんじんは粗いみじん切りにする。
- ②ツナ缶詰は油を切りほぐしておく。
- ③フライパンに油をしき、にんじんをいためる。
- ④だし汁を加え、ツナ缶詰を加え煮る。
- ⑤コーンを加え、★で調味し、仕上げにしょうがを加える。
- ⑥ごはんの上に⑤をのせてできあがり♪

You are what you eat.

3年生のみなさん、卒業おめでとうございます🍀

卒業すると、給食もなくなり、自分で食べ物を選ぶ機会が増えます。見出しの英語は「あなたはあなたの食べたものでできている」という意味です。食べるものや食べ方によって人の体は大きく変わってきます。明日の自分、1か月後の自分、1年後の自分、10年後の自分がどういう姿になっていたかということを考えながら、1回1回の食事を大切に、楽しんでください。笑顔あふれる毎日になりますように!

