

# 「ぼくぼくだよい」

10月号



(平成 29 年 10 月 2 日)

10月は、校外学習や修学旅行など行事の多い1ヶ月です。  
また、校内外での実習もあります。元気に参加できるように体調管理に気をつけましょう。

## 今月の給食目標

# 正しいマナーで食べよう

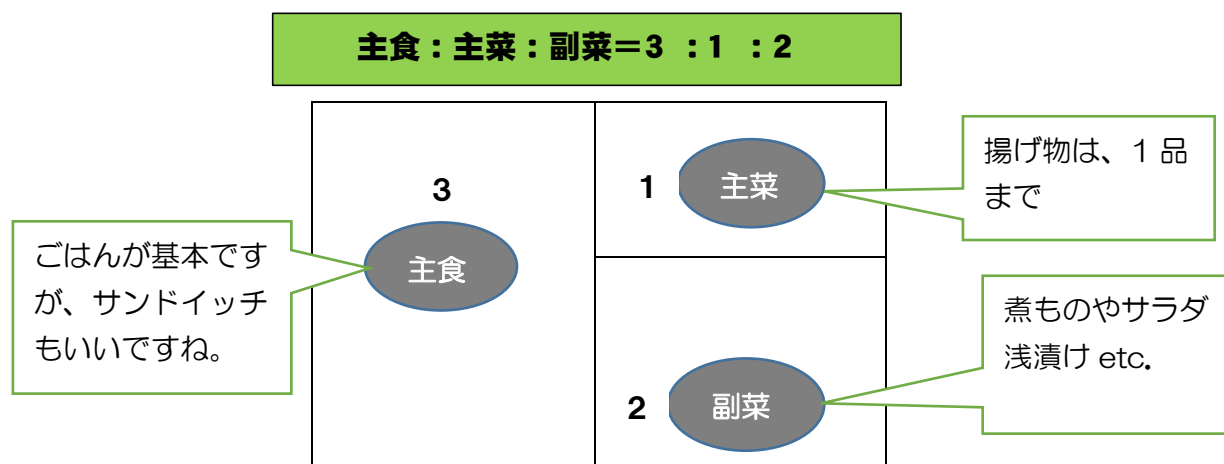
### 正しいマナーには、いろいろな意味があります。

- 食事前の手洗い
- お箸やスプーンの使い方
- 食器の並べ方や手に持って食べること
- 食事中の姿勢や周りの人との和やかなおしゃべり など

子どもたちの成長に合わせて、目標を決めて取り組みたいです。

## 今月のお話は、「お弁当作りのポイント」です。

校外学習で、家族でお弁当を持ってお出かけすることもあると思います。次のことを参考にしてみてください。



注) 毎日お弁当を食べる場合、栄養が偏らない詰め方の基本です。  
無理はせず、校外での活動が楽しくなるように作りましょう。

## ポイント1・・・彩り（いろどり）

お弁当のふたを開けた瞬間「おいしそう。」と感じさせるには5つの色を使うとよいと思います。

白・・・ごはん 黄・・・たまご 赤・・・にんじんやトマト  
緑・・・野菜 黒・・・のりや黒ゴマ など

おむすびに塩をしてにぎることは、塩の殺菌作用、海苔をまくことは、ごはんが空気に触れることを防ぐことで、腐りにくくする働きを利用するという利点があります。彩りだけでなく昔の人の知恵です。ちなみに「手塩にかけて・・・」は、ここからきています。

## ポイント2・・・ご飯を中心に3：1：2の割合で

子どもの食事の中心は、ごはんとお茶です。おなかがすいた時のおにぎりは本当においしいです。見た目をよくとっていると「チン」したおかずや揚げものがふえます。前の晩に少し多めにきんぴらを作っておく（朝もう一度火をいれてください。）市販の煮豆を利用するなど、お弁当には煮物がよくあいます。

あまりこらずに、ごはんをおいしく食べられる工夫をしましょう。詰める割合は、お弁当箱を仕切って

**3：炭水化物（ご飯など）の主食**

**1：タンパク質（肉、魚、卵など）の主菜**

**2：ビタミン・ミネラル（野菜、いも類、果物）の副菜**

給食では、味わえないお弁当のよさ、ぬくもりを子どもたちに感じてもらいたいですね。

高等部のみなさんは、将来の生活に向けて、まずはお弁当箱に詰められるようにしましょう。自分でできる簡単なおかず（「卵焼き」やゆでてあえる「おひたし」など）づくりなどにチャレンジしてみましょう。

さめてもおいしいおかず（参考にして我が家流にアレンジしてください。）

### ●牛肉の一口照り焼き

1. 牛もも赤身焼肉用（40g）は食べやすい大きさに切り、こしょう（少々）をふってかたくり粉をからめる。
2. フライパンに油（小 1/2）を熱し、牛肉を入れて両面に焼き色をつけ、火が通ったらしょうゆ（小 1/2）・みりん（小 1/2）・砂糖（ひとつまみ）を加えてからめる。

### ●アスパラ（または、ブロッコリーで）のおひたし

1. グリーンアスパラガス（2本）は下ごしらえをしてゆで、長さ 2cm に切って、削りがつお（2つまみ）としょうゆ（小 1/2）をからめる。

### ●じゃがいものカップ焼き

1. 肉じゃがなどが残っていれば、残りの味のついたじゃがいもをアルミカップに入れてコーンとチーズをのせてオーブントースターで焼く。