

1, 2年生のみなさん

## 今月は2回お弁当が必要です。

1, 2年生は14日の遠足の日以外に、17日(遠足予備日)もお弁当の日となっています。保護者のみな様、大変ですがご協力をお願いします。

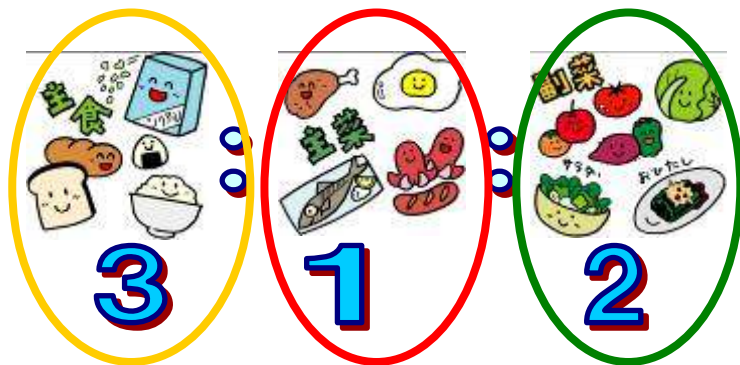
生徒のみなさんも「全て家の人におまかせ」ではなく、できるだけ積極的に弁当作りに関わりましょう。特に2年生は、昨年おにぎり作りや野菜のおかず作りを体験しましたから、ぜひその技を生かしてください。また、1年生も詫中の食育の取り組みである「Myおにぎりの日」「野菜のおかずの日」が6月からはじまります。せっかくですから練習をかねて家の人といっしょに作ってみるといいですね。料理は練習しなければ、いつまでたっても作れるようにはなりません。たとえ最初はできなくても、繰り返しているうちに少しずつできものが増えてきて、作ることが楽しくなります。また、自分で料理を作る体験をすることで親の苦勞がわかり「感謝」の心も芽生えます。自分を取り巻く人たちへの感謝の気持ちを多くもてる人ほど、学びによる成長も大きいようです。そして、「料理ができる」ようになることは「一人前の大人になる」ことにもつながります。



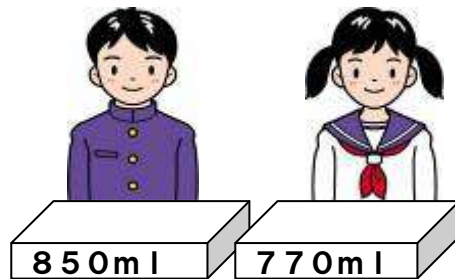
## 弁当作りのポイント1・2・3



### 1 主食とおかずの割合は？



### 2 弁当箱の大きさは？



一日に必要なエネルギー量と、お弁当箱の容量は、ほぼ同じになります

### 3 赤・黄・緑・白・黒といろどりよく詰めよう！



### 4 3つの味を組み合わせよう！ (あまい・からい・すっぱい)

冷めてもおいしく、いろいろな味が楽しめます。満足度も高まります。

### 5 衛生面にも気を付けて！

- 完全にさめてからフタをする。
- いたみにくい物、汁の出にくいものを入れる。
- 前日作ったものは必ず火をとおす。
- 冷たい物と作りたての熱い物をいっしょに入れず。
- お箸などを使って詰める。



栄養・いろいろ、味つけのバランス抜群！ いいですね。こんなお弁当！（※これは、卒業した先輩が作ったお弁当です。）

ハンバーグ弁当	しょうが焼き弁当	しょうが焼き弁当	冷蔵庫にある物で作った いろいろ弁当
			
主食 おにぎり 主菜 ハンバーグ 卵焼き ウインナー 副菜 切り干し大根の煮物 トマト きゅうり 果物 オレンジ	主食 おにぎり（梅 かつお） 主菜 豚肉の生が焼き 卵焼き 副菜 かぼちゃとピーマのソテー きゅうりの中華煮 ねじり こんにゃくの土佐煮 ミニ トマト たくあん 果物 オレンジ	主食 ごはん（梅干し） 主菜 豚肉の生が焼き 厚焼き卵 副菜 大豆とひじきの煮つけ ブロッコリー トマト	主食 ごはん 主菜 卵焼き ウインナー 副菜 肉じゃが ミニトマト 枝豆(スナッフえんどう)
トンカツ弁当	ヘルシー弁当	コロコロひとくち弁当	野菜とカルシウムたっぷり 弁当
			
主食 おにぎり 主菜 トンカツ 卵焼き 副菜 キャベツときゅうりの生 野菜 ブロッコリー トマト 果物 オレンジ	主食 おにぎり 主菜 からあげ 卵焼き 副菜 きんぴらごぼう ハムの水菜まき マカロニサラダ	主食 キャラクターおにぎり 主菜 ミニハンバーグ アスパラベーコン巻き 副菜 ひじきの煮物 ポテト&かぼちゃボール ゆでブロッコリー ミニトマト	主食 ひじきちりめんごはん 主菜 豚肉の野菜炒め 卵焼き ちくわのきゅうり詰め きゅうりのハム巻き 副菜 じゃがいものチーズ焼き ほうれん草とじゃこのおひ たし りんご

★ おすすめ弁当メニュー

いかのさらさ揚げ（2人分）	かつお（または豚肉）のオーロラ煮
ロールいか 120g しょうが 少々 カレー粉 小さじ1/3 砂糖 小さじ2/3 しょうゆ 小さじ2/3 片栗粉 適量 揚げ油 適量 ①いかは1cm×5cmの短冊に切り、しょうが汁・砂糖・しょうゆ・ カレー粉を合わせた調味液に漬け込んで下味をつける。 ②片栗粉をまぶして、油でカラリと揚げる。	かつお 120g ④酒 少々 にんにく 少々 しょうが汁 少々 しょうゆ 小さじ1/2 片栗粉 適量 揚げ油 適量 トマトケチャップ 大さじ2/3 ウスターソース 小さじ1 砂糖 小さじ1 ①かつおは2cm角に切り、④の調味料としょうが・ にんにくを加えて混ぜ合わせ、20分程度おいて下味をつける。 ②①の水気をとり、片栗粉をまぶして油で揚げる。 ③鍋にケチャップ・ソース・砂糖を入れ、弱火で沸かして揚げたて の②を加えてからめる。
じゃがいものチーズ焼き(2人分)	ピーマンとベーコンのソテー
じゃがいも 80g たまねぎ 20g ベーコン 10g グリーンアスパラ 15g 塩・こしょう 少々 ピザ用チーズ 30g ①じゃがいもは1cm程度のいちよう切りに し、水にさらしてアクをとる。たまねぎは薄いくし切りにする。 ②耐熱皿に①のじゃがいもとたまねぎを入れ、ラップをして電子レ ンジで約1分加熱し、塩・こしょうをふる。 ③アルミカップに②のじゃがいもを並べ、上にたまねぎとベーコン をのせ、チーズをふる。 ④オーブントースターでチーズに焦げ目がつく程度焼く。	ピーマン2個 ベーコン 1/2枚 しょうゆ・みりん 各小さじ1/2 サラダ油 小さじ1/2 ①ピーマンは種をとり、5mmのせん切り にし。ベーコンは1cm幅に切る。 ②フライパンに油を熱し、ベーコンを軽く炒め、ピーマンを加えてし なりするまで炒め、しょうゆ、みりんを加えて味を整える。