

食とみどいの 新発田っ子通信



【第16号 2013年9月発行】

手作りお弁当を作って出掛けよう!

新発田市では、小学6年生で「一人で弁当を作れる子ども」を目指しています。

遠足、体育祭、文化祭…秋は行事がさまざまあり、お弁当を食べる機会が増えますね。加工品ばかりでなく、愛情たっぷりの手作り弁当をお子さんと一緒に作ってみませんか？ **目指せ！「弁当男子&弁当女子」!!**

6年生が作ったお弁当です

栄養バランスがいいですね！



前は卵焼き失敗したけど、今回は成功したよ！
お家の人はいつも大変なんだなあ…。



いろいろがきれいですね！



弁当作りのコツ

「おいしそう」の5つのポイントをおさえれば誰でも作れます!

お おおきさびったり
小学生 500~700ml
中学生 800ml



自分にあったサイズの弁当箱にすると、**1食に必要なエネルギーが摂取できます。**

い いろいろきれい



赤・黄・緑・白・茶の5色の食材が入ると**いろいろが良くおいしそう**に仕上がります。

し 弁当箱の面積を6等分にして
主食3：主菜1：副菜2



主食3：主菜1：副菜2はバランス弁当の黄金比!
1日に必要な野菜量の1/3が摂れます。

そ それぞれ違った調理法



調理法を変えることで、**脂質・塩分の摂りすぎを防ぎ、いろんな味が楽しめます。**

う 動かない



箸で押しても動かなければOK!



盛りつけが崩れると、見た目も悪く、料理の味が混ざってしまいます。**料理が動かないようにすき間なく詰めましょう!**

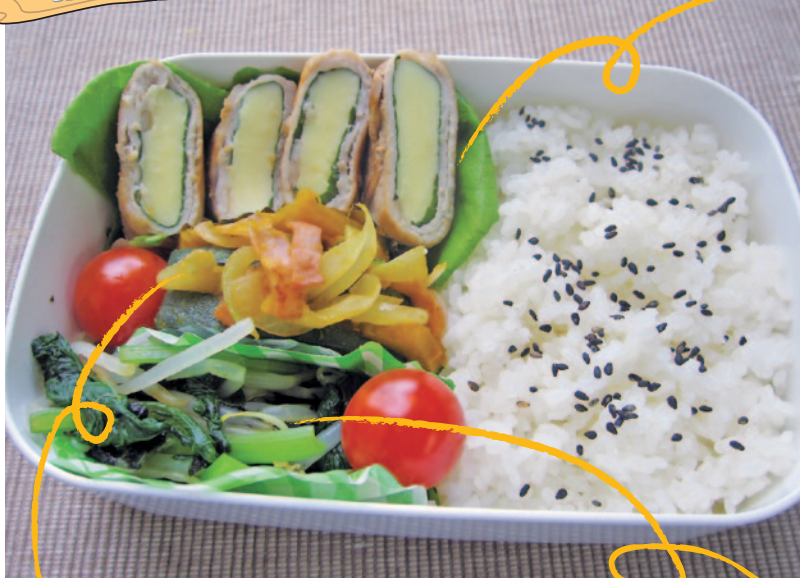
小学6年生と
中学生は1人で
作れます!



かんたん 弁当レシピ

主菜

大葉とチーズの肉巻き



○材料 (1人分)

豚もも肉または		みそ	小さじ 1
ロース薄切り肉	2枚	酒	小さじ 1
大葉	2枚	みりん	小さじ1/2
プロセスチーズ	2個	サラダ油	少量

○作り方

- ①調味料を混ぜ合わせ、肉全体に薄くぬる。→
- ②肉の上に大葉、チーズのをせ、手前からくるくると巻く。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、巻き終わりを下にして焼く。



生の肉を触ったら、手を洗い、まな板・包丁も洗剤でよく洗いましょう!



副菜

かぼちゃとベーコンの炒めもの



○材料 (1人分)

旬 かぼちゃ	60g (8cm×8cm)	酒	小さじ 1
ベーコン	1/2枚	塩・こしょう	少々
たまねぎ	25g (1/8個)	サラダ油	少々

○作り方

- ①かぼちゃは電子レンジで3分程度加熱し、薄切りにする。たまねぎは薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンとたまねぎを炒める。
- ③かぼちゃを加え、酒をふりかけ、やわらかくなったら塩・こしょうで味を調える。

かぼちゃはレンジで柔らかくすると切りやすくなります。



副菜

小松菜のいそべ和え



○材料 (1人分)

旬 小松菜	30g (約1株)	焼きのり	1/4枚
もやし	25g (1/10袋)	しょうゆ	小さじ1

○作り方

- ①小松菜ともやしはよく洗い、沸騰した湯でゆでる。冷水にひたし、小松菜は長さ3~4cmに切る。
- ②①とちぎったのりを合わせ、しょうゆで和える。

細切りにした人参を加えたり、ゴマ油で中華風の味付けにしてもおいしいです! 小松菜はミネラルを豊富に含み、とくにカルシウムはほうれん草の3倍も含まれます。



弁当作りは6年生だけじゃない!!

弁当作りの主役は6年生だけではありません。それぞれの年齢に応じた関わりが大切です!

☆低・中学年は…準備



- 親子で買い物に行き、旬や産地について調べてみましょう。
- 米とぎ、野菜の皮むき、簡単なおかず作りなどにチャレンジしましょう。



☆中学生は…復習



- 弁当作りの経験を活かし、休日に家族の分も食事を作ってみましょう。
- 揚げものや蒸しものにもチャレンジすると、弁当おかずのレパートリーが広がります。

※学校でのさまざまな食育の取り組みを新発田市ホームページで紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

新発田市 食とみどり 検索