

いただきます

～小山市食育通信～

平成25年6月発行
小山市教育委員会
小山市学校給食研究会
栄養教諭・栄養職員部会



小山市の学校教育では、食の正しい知識を身につけ、健康で豊かな食生活の学習をし、自分の健康を考え、判断し、実践できる子どもの育成を目指しています。これを受けて、学校と家庭の連携のもと、食事について親子で考える機会をつくり、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心等を育むことを目的に「おやま弁当の日」を実施しています。

お弁当作りを通して身につけさせたい5つの力

体によい食べ物を選択する

たくさんの食べ物の中から、自分の体によいものかどうかを判断し、栄養バランスに注意して選ぶことができる力を育てましょう。

選択する力

楽しく料理ができる

料理作りにかかわること（買い物、調理、盛り付け等）で、家族とのふれあいを広げましょう。また、料理を作ってくれる人への感謝の気持ちを育てましょう。

料理ができる

家庭の味にふれる

手作り料理を通して、素材の味やうす味をおいしいと感じる豊かな心を育てましょう。

味がわかる

食べ物の旬を知る

身近な食べ物に関心を持ち、その食べ物のおいしい時期を知り、自然や食べ物に感謝する心を育てましょう。

感謝の心

健康な体を作る

体の中で食べ物がどのような働きをするか、また、それらをバランスよく食べることで、健康が保たれることを理解し、健康を考えた食生活ができるよう自己管理能力を養いましょう。

体をつくる

元気になるお弁当5つのルール！！

おいしそう

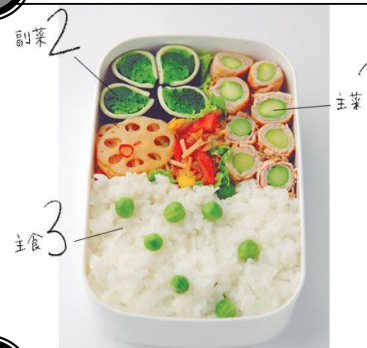
お 大きさ

自分に合ったサイズのお弁当箱を選びます。

	年齢	身長のためやす (cm)	体重のためやす (kg)	1日に必要なエネルギー (kcal)	1食 (kcal)	お弁当箱の サイズ (ml)
男子	6～7歳	120	22	1,550	520	500
	8～9歳	130	28	1,800	600	600
	10～11歳	143	36	2,250	750	800
	12～14歳	160	48	2,500	830	800
女子	6～7歳	119	22	1,450	480	500
	8～9歳	130	27	1,700	570	600
	10～11歳	141	35	2,000	670	700
	12～14歳	155	46	2,250	750	800

い 彩りをよくする 何よりも大切なのはおいしそうで、きれいなこと！

し 主食・主菜・副菜をバランスよく入れる



料理の組み合わせは主食3：主菜1：副菜2の表面積比にします。これは、栄養バランスのよいお弁当をつめるのに適した割合です。



そ それぞれ違う料理を入れる 同じ調理方法のおかずを重ねないようにします。

う 動かないように入れる 料理が動かないようにしっかり詰めます。

学年の目標 こんな取り組みをしてみましょう！

- 小学校低学年・・・家族とお弁当の献立を考え、一緒に食材の買い物をしてみましょう。
- 小学校中学年・・・家族とお弁当の献立を考え、一緒にお弁当箱につめてみましょう。
- 小学校高学年・中学生・・・バランスのよい献立を考え、家族と一緒に調理してみましょう。

☆ お弁当作りで気をつけたいこと ☆

朝作ったお弁当は、数時間後に食べます。季節や保管場所のことも考え、衛生面のポイントをしっかりおさえて、バイ菌をよせつけないお弁当作りをしましょう。



- ①お弁当は当日の朝作りましょう。
- ②調理前、調理中は、こまめに手を洗いましょう。
- ③生のサラダの材料や果物を先に切ってから、肉や魚を調理するなど包丁、まな板の使用する順番を工夫しましょう。
- ④おかずは冷ましてから詰めましょう。

◎おにぎり、サンドウィッチの場合

- ・おにぎりをはにぎるときは、ラップを使う方がより衛生的です。
- ・中の具は傷みやすい物（生もの）は入れないようにしましょう。
- ・サンドウィッチに挟むレタスなどは、洗った後、水気をしっかり取り除きます。

◎おかずの場合

- ・十分に火を通します。特にハンバーグやからあげなどは注意が必要です！！
- ・前日作った物を詰めるときは、もう一度火を通してから詰めましょう。
- ・味付けはやや濃いめにしましょう。
- ・煮物など汁が出やすい物は、よく汁を切ってから詰めましょう。



お弁当レシピ



主食

材料名	2人分	作り方
ごはん	茶碗2杯	①にらをゆで、水にさらして絞る。
にら	20g	②1cmに切る
まぜごはんの素 (青菜)	小さじ2	③ごはんになら、まぜごはんの素、 ごまを混ぜ合わせる
白いりごま	小さじ2	



栃木県の特産物にらを使ったレシピです。

副菜

材料名	2人分	作り方
かぼちゃ	60g	①かぼちゃは皮をむきうす切りにし、耐熱
はちみつ	小さじ2	ボールに入れ小さじ1/2の水を入れてラップ
塩	少々	をし、2分程度やわらかくなるまで加熱する。
		②はちみつ、塩を加えてよく混ぜ、丸める。



おかかとしょうゆでごはんが進む味付けです。

材料名	2人分	作り方
じゃがいも	小2個	①じゃがいもは短冊切りにする。
キャベツ	2~3枚	②キャベツは一口大に切る。
油	大さじ1	③フライパンに油を熱し、①を炒める。
しょうゆ	小さじ3	②を加え炒め、少ししんなりしてきたら
みりん	小さじ3	調味料、かつおぶしを加え絡める。
酒	小さじ1	
かつおぶし	1袋	

材料名	2人分	作り方
ごはん	茶碗2杯	①梅干しは種を除いてざきみ、大葉は千切りにする。
梅干し	1個	②ご飯に梅干し、しらす干し、大葉、ごま
しらす干し	2g	を混ぜ合わせる
大葉	2枚	
ごま	小さじ1	



しらす干しとごまを加えることでカルシウムがとれます。

材料名	2人分	作り方
ブロッコリー	50g	①ブロッコリーは小房に分けゆでる。
ハム	適量	②ハムは半分に切ってから短冊切りにする。
ピザ用チーズ	適量	③アルミカップに①を入れ、 ハム、チーズを散らす。
		④オーブントースターでチーズが とけるまで焼く。



ブロッコリーの水分がしっかり抜けるのでお弁当に入れても水気が出ません。

主菜

材料名	2人分	作り方
豚うす切り肉	5枚	①豚肉を広げ、塩・こしょう、ほうれん草
ほうれん草 (葉の部分)	5枚	の葉をのせクルクル巻く。
塩	適宜	②油を熱したフライパン(中火)に①を入れて
こしょう	適宜	(巻き終わりを下にする)、巻き終わりが付いたら裏返して弱火にする。
油	適量	③ふたをして火が通るまで焼き、★のどちら
★ケチャップ・マヨネーズ	各大さじ1	かお好みで味付けし、調味料の香りがしてきたら完成。
★しょうゆ・みりん	各大さじ1	④半分にカットして、盛りつける。



豚肉とほうれん草でビタミン補給！

材料名	2人分	作り方
さやえんどう	20枚	①さやえんどうはすじを取り、
ちりめんじゃこ	大さじ2	水洗いする。
ごま油	大さじ1	②フライパンにごま油を熱し、
しょうゆ	大さじ1	ちりめんじゃこを焦がさない
ごま	適量	ように炒める。
		③さやえんどうを加え、炒める。
		④しょうゆで調味し、ごまを
		振って出来上がり。



火を使わずできるので、お子さんとお弁当づくりにおすすめです

材料名	2人分 (4~5個分)	作り方
卵	1個	①溶いた卵とチーズ(手で細かくすると良い)、塩、
チーズ(ピザ用)	大さじ1強	こしょうを混ぜ、油またはバターを熱した
塩	適宜	フライパンで火が通るまで焼く。
こしょう	適宜	(よく混ぜながらチーズを溶かし、固まってきたらじらない)
油またはバター	3g	②温かいうちに、スプーンですくい、ラップに包んで
		茶巾絞りのようにぎつくねじって冷やす。
		*お好みでパセリやウィンナーなどを一緒に包む。



いんげんやにんじんでも代用可能です。じゃこの塩分が強い場合にはしょうゆを調整してください



見た目もかわいく、すきまも埋められるのでお弁当にぴったりです

どれも簡単にできますので、ぜひお弁当づくりの参考にしてみてはいかがでしょうか。

