

# お弁当だより

令和5年11月  
宮の原地域学校園

宮の原地域学校園のお弁当の日は、11月29日（水）です。  
今年度から、成長期の健康と食を考える機会となるように、お弁当の日の合同テーマを設定しました。

令和5年度 宮の原地域学校園お弁当の日合同テーマ

## 「緑黄色野菜を入れたお弁当を作ろう」

緑黄色野菜はカロテンを多く含む野菜で、おもに体の調子を整えるものになります。1日に食べる野菜の目安量は年齢に応じて変わりますが、全体量のうち3分の1は緑黄色野菜をとるようにしましょう。

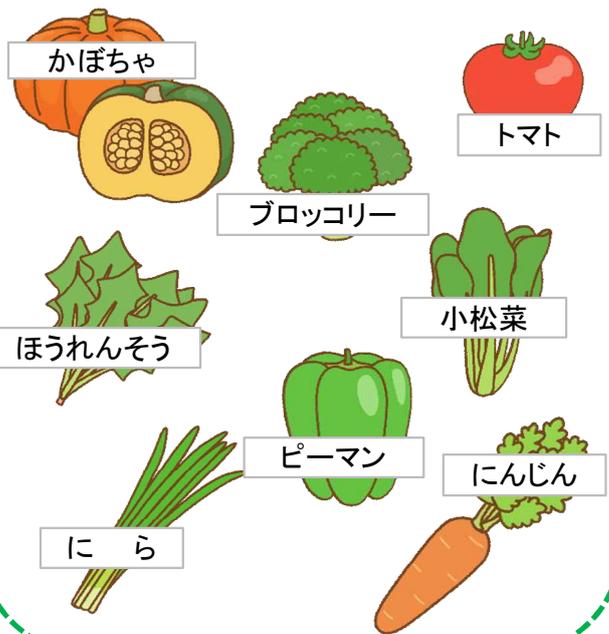
### 年代別野菜の摂取量の目安(g/日)

	緑黄色野菜	その他の野菜
6～8歳	90g	150g
9～11歳	90g	200g
12～14歳	100g	200g
15～17歳	120g	230g

### 野菜を食べると いいことがあります!!

カロテンは体内でビタミンAに変化し、角膜（かくまく：黒目の部分で、眼球の一番外側の部分）や皮膚の保護、老化予防や免疫の向上などが期待できます。

### 主な緑黄色野菜



## 野菜が苦手な人も食べられる調理のポイント!!

### ◇切り方を工夫する。◇

細かく切って形を変えることで、苦手意識が薄れ食べやすくなります。また、型抜きを使ってかわいい形にしてみるのもおすすめです。

### ◇食べやすい味付けにする。◇

ハンバーグやオムレツなど好きな料理に細かく切って混ぜたり、カレー味やケチャップ味など好きな味を付けると食べやすくなります。

### ◇彩りよく盛り付ける。◇

赤やオレンジなど暖色系は食欲を増進する効果があります。にんじんやトマトを使ったカラフルなお弁当やおかずは、彩りの良いお弁当にもつながります。

# おすすめレシピ

地域学校園の栄養士がおすすめするお弁当のおかずのレシピを紹介します。お弁当の献立を考えるときに参考にしてみてください。

## ソーセージとブロッコリーの ケチャップ煮（主菜）

材料 〈4人分〉

ソーセージ	16本
ブロッコリー	2/3株 (240g)
A) 水	大さじ8
トマトケチャップ	大さじ4
塩	小さじ1/3
一味唐辛子	少量

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、塩少々を入れた熱湯で固めに茹でる。
2. ソーセージは2～3等分に切る。
3. フライパンにAを入れて混ぜ、ブロッコリーとソーセージを加えて火にかける。
4. 煮汁がとろりとするまで2～3分煮て、さらに汁けをとばす。

## ほうれん草とちくわのごまあえ （副菜）

材料 〈4人分〉

ほうれん草	2束
ちくわ	小さめ1本
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ1
白すりごま	小さじ1



作り方

1. 洗ったほうれん草はへたをおとし3cmの長さにカットする。
  2. ちくわは輪切りに切る。
  3. ほうれん草をゆでて流水で冷まし、よく水けをきる。
  4. 3にちくわ、すりごま、調味料を加えてあえる。
- ※ほうれん草を小松菜に、白菜やキャベツを加えてもおいしいです。

## にんじんののりあえ（副菜）

材料 〈4人分〉

にんじん	200g
しょうゆ	小4
焼きのり	2/3枚



作り方

1. にんじんは細切りにして、ゆでて流水で冷まし、よく水けをきる。
2. のりは細かくちぎる。
3. にんじんにしょうゆをまぶし、のりとあえる。

## マッシュかぼちゃ（副菜）

材料 〈4人分〉

かぼちゃ	120g
はちみつ	小4
塩	少々



作り方

1. かぼちゃは皮をむき、一口大の薄切りにして、耐熱ボールに入れる。
2. 1に水小さじ1を入れてラップをし、レンジで1分半加熱する。一度取り出してかき混ぜたあと、さらに1分加熱する。
3. かぼちゃがやわらかくなったら、塩、はちみつを加えてつぶしながら、混ぜ合わせる。

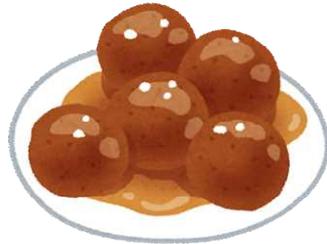
## カラフルミートボール（主菜）

### 材料〈4人分〉

合いびき肉	200g
ミックスベジタブル	100g
A) パン粉	大さじ4
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	大さじ2
塩こしょう	適量
焼肉のたれ	大さじ4
サラダ油	大さじ4

### 作り方

1. 合いびき肉、ミックスベジタブル、Aを加えてよくこねる。
2. 小さくまるめる。
3. 油をひき、弱火で焼く。ふたをして蒸し焼きにし、しっかり中まで火をとおす。
4. 焼肉のたれを加えて、全体的に味が付くようにたれをからめる。



## チーズ入り卵焼き（主菜）

### 材料〈1人分〉

鶏卵	1個
固形チーズ	1個
（スライスチーズ 1枚でも可）	
塩・コショウ	少々
サラダ油	小さじ1

### 作り方

1. 卵は割りほぐし塩・こしょうを加えよく混ぜる。
2. 熱した小さめのフライパンに油を入れ、キッチンペーパー等によくのばし、フライパンの隅々まで卵を広げる。
3. 卵の表面が少し固まりかけたら、手前側にチーズを置き（スライスチーズなら半分に折る）、手前→左右の順に折り、手前から向こう側に巻いていく。
4. 火を止め蓋をして1分程度置き、完全に中まで火をとおす。

※お好みでケチャップをかける。

## シーチキンのピーマンカップ（主菜）

### 材料〈4人分〉

ピーマン	150g
マヨネーズ	60g
ツナ（缶）	200g
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	120g
パン粉	40g
粉チーズ	少々



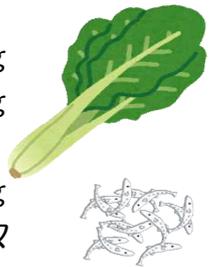
### 作り方

1. ピーマンは縦半分に切り、種を取り除く。
2. みじん切りの玉ねぎ、汁を切ったツナ、マヨネーズ、塩、こしょうをよく混ぜる。
3. 1に2を詰め、パン粉、粉チーズを上から振り、190℃に温めておいたオーブンで約6分こんがり焼く。

## 小松菜とじゃこの炒め物（副菜）

### 材料〈4人分〉

小松菜	160g
ちりめんじゃこ	20g
ごま油	5g
しょうゆ	4g
酒	少々



### 作り方

1. 小松菜は、3cmくらいに切り、熱湯で固めに茹でてから、冷水にとり水気を切る。
2. ちりめんじゃこは湯通ししてから、酒を少々振っておく。
3. フライパンにごま油を熱し、ちりめん