



12月13日（金）はお弁当の日です

<鬼怒地域学校園のめあて> 野菜を入れよう！

<1、2年生> 家の人と一緒に献立を考えましょう。

<3、4年生> 家の人と一緒に買い物にいたり、お弁当をつめたりしましょう。

<5、6年生> 家の人と一緒に作ったり、自分でもお弁当作りに挑戦したりしましょう。



どんなお弁当にしたいですか？ ～お弁当作りのコツ～

① 赤・黄・緑・茶・黒 の5色をそろえてみよう。

「おいしそう」なお弁当を作るには、いろりが大切です。赤・黄・緑・茶・黒の5色の食品を考えてみましょう。この5色をそろえると、見た目も栄養のバランスも良くなります。

<赤>・・・にんじん、トマトなど。ミニトマトは簡単に使えて、ビタミンもとれます。

<黄>・・・卵、コーン、かぼちゃなど。黄色の食材は栄養のバランスが良いものが多いです。

<緑>・・・ブロッコリー、ほうれんそうなどは、お弁当に使いやすい野菜です。ビタミンや食物繊維がとれます。

<茶>・・・肉、魚、豆など。体をつくるもとになるたんぱく質がとれます。

<黒>・・・ひじきやわかめなどの海藻類。不足しがちなミネラルがとれます。

② 3つのはたらきの食品をかんがえてみよう。（給食の献立表を参考にしてみてください）

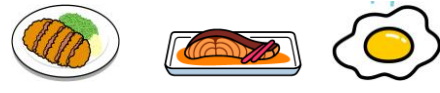
副菜（ふくさい）

からだの調子をよくするもとになる野菜を使ったおかず、くだものなど。



主菜（しゅさい）

からだを作るもとになる肉、魚、卵を使ったおかず。



主食（しゅしょく）

エネルギーのもとになるごはん、パン、めんを使ったおかず



③ ほかに気をつけること



石けんで
こまめに手を
洗いましょう！



火を使うときは家の人と一緒に調理しましょう。中までしっかりと火を通しましょう。

おかずは、汁気をきってつめます。
お弁当箱のふたは、冷めてから閉めましょう。





先日お手紙でお知らせしましたが、**12月13日（金）に「お弁当の日」**を実施します。お忙しい中とは思いますが、保護者の皆様には献立作成や買い物、調理等を共にしていただき、食について親子で考え、子供たちが感謝の気持ちを持つことが出来るような、有意義な機会にしていきたいと思います。ご理解、ご協力をお願いします。

「親子で料理」してみませんか？

親子で料理をすることは子どもと楽しくコミュニケーションをとる良い方法です。

つつい手を出してしまいがちですが、メインの部分子どもにまかせて「自分で作ったよ！」という満足感を持たせてあげるようにしてあげてください。



＜ちくわの甘辛め＞

☆材料（2人分）

- ・ちくわ 1本
- ・ごま油 小さじ2
- ・砂糖 しょうゆ少々

☆作り方

- ①ちくわは5mmの輪切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ちくわを炒める。
- ③砂糖、しょうゆを加えて味を調える。

＜チーズ入りはんぺんのバター焼き＞

☆材料（2人分）

- ・チーズ入りはんぺん 1枚
- ・バター 小さじ2

☆作り方

- ①フライパンにバターを熱し、はんぺんをきつね色になるまで焼く。
- ②冷めてから好きな形に切る。

＜シチューでグラタン＞

☆材料（2人分）

- ・残り物のシチュー 100cc
- ・とろけるチーズ 大さじ1
- ・パン粉 少々・乾燥パセリ 少々

☆作り方

- ①アルミカップにシチューを入れる。
- ②上からチーズ、パン粉、パセリの順にのせ190度のオーブンで5分焼く。

＜さつまいもとりんごの甘煮＞

☆材料（2人分）

- ・さつまいも 約5cm
- ・りんご 小1/8
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々

☆作り方

- ①さつまいもとりんごは皮つきのまま1cm厚さのいちょう切りにする。
- ②なべに①と砂糖、酒、塩を入れ、水をひたひたに加えてから、さつまいもがやわらかくなるまで中火で煮る。

＜松風焼き＞

☆材料（2人分）

- ・鶏ひき肉 100g
- ・みそ 小さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・しょう油 小さじ1
- ・白ごま 少々

☆作り方

- ①ボウルに白ごま以外の材料を入れて粘りが出るまでよく練る。
- ②バットや耐熱容器に①を敷きつめ、上に白ごまをふりかける。
- ③180℃温めたオーブンで20分焼き上げる。
- ④食べやすい大きさにカットする。

＜ツナ混ぜごはん＞

☆材料（2人分）

- ・ご飯 茶碗2杯分
- ・ツナ缶 小2/3缶
- ・味付ザーサイ 40g
- ・いりごま 小さじ1
- ・こねぎ 1/2本
- ・塩こしょう 少々

☆作り方

- ①ツナは汁を切ってほぐす。ザーサイは千切りにする。
- ②ボウルに温かいご飯を入れ①と塩こしょうを混ぜる。小口切りにしたねぎと、ごまをちらす。

＜さつまいものマッシュサラダ＞

☆材料（2人分）

- ・さつまいも 6cm
- ・レーズン・マヨネーズ 各小さじ2
- ・塩こしょう 少々

☆作り方

- ①さつまいもは皮付きのままラップで包んでレンジで1分加熱しフォークなどでざっくりつぶす。
- ②レーズンを加えマヨネーズと塩こしょうであえる。

＜ブロッコリーのカレー炒め＞

☆材料（2人分）

- ・ブロッコリー 100g
- ・油 小さじ1
- ・カレー粉 少々
- ・塩こしょう 少々

☆作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩少々入れた熱湯で固めにゆでる。
- ②フライパンに油を熱し、1を炒めカレー粉・塩こしょうをふって手早く炒め合わせる。

＜わかめとキャベツの炒め物＞

☆材料（2人分）

- ・塩抜きわかめ 15g
- ・ごま 小さじ2/3
- ・キャベツ 60g
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・かつお節 少々

☆作り方

- ①わかめはザク切りにする。
- ②キャベツはゆでたあと、水気を切って一口大に切る。
- ③わかめを炒め、キャベツとしょうゆ、ごま、かつおぶしを合わせる。

宇都宮の給食レシピが「クックパット」で紹介されています。お弁当作りの参考にしてください！！

<https://cookpad.com/kitchen/14312506>

スマートフォン
タブレット用

QRコード

