

食育だより特別号

令和5年度
宇都宮市立
横川西小学校

7月21日に最後の給食が提供された後、いよいよ給食室は工事が始まります。そのため、夏休み明けからご家庭からお昼の用意を持ってきてもらうことになります。この特別号ではお弁当の準備などについて詳しく説明させていただきます。ぜひ最後までお読みください。

給食室の工事、及びお弁当の期間

工事期間：7月24日～10月31日

お弁当の期間：8月30日～10月31日

学校で準備をするもの

- ①飲み物（牛乳）
- ②主食（ごはんやパン）

ご家庭から持って来るもの

- ①おかず
- ②おはしなどのカトラリー



横川西小学校の給食室がより安心で安全な給食を作れるように、この期間に床の改修工事と換気扇の修繕工事を行います。



ご飯は麦入りご飯だけでなく、わかめご飯や赤飯も出ます。パンはウインナーパンなどのパンや、切れ目の入ったコッペパンなどが出ます。くわしくは本日配布された献立表を確認してください。

給食で出る、それぞれの食べ物の分量

①牛乳：200ml

②主食：ご飯
低学年：150g
中学年：165g
高学年：190g



パン
低学年：60g
中学年：75g
高学年：90g



持って来るおかずの量はどれくらい必要？

いつも使っているお弁当箱の半分の量のおかずを持ってきましょう！

お弁当箱は、それぞれ子どもたちの体の大きさによってちょうどよい大きさがあります。それぞれの年齢で適切なお弁当箱の大きさは、お弁当箱の裏側に書いてある表示で下のようになります。

1～3年生：500ml～600ml

4～6年生：600ml～750ml



mlで表している理由…

実は、お弁当箱の裏側には「このお弁当にどれくらいの水が入るか」をmlで表示してあります。

お弁当箱にすまなく主食・主菜・副菜をつめると、この水の量と同じエネルギーをとることができます。要するに、 $1\text{ml} = 1\text{kcal}$ ということです。



どんなおかずを持ってくればよいの？

バランスの良いおかずを持って来るなら肉や魚などの**主菜**になるおかずが**1種類**野菜など、**副菜**になるおかずを**2種類**つめましょう。



※上の絵はおかずの説明のための例です。実際に持って来るお弁当箱の大きさはすきまのない大きさのものにしてください。

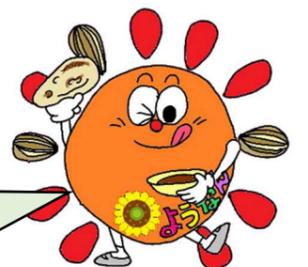
これはあくまで理想です。実際には、毎日おかずを用意するだけで大変ですよ。毎日の生活の中で負担にならないようなおかずを準備していただければOKです！**昨日の夕飯の残り物**でも、**冷凍のおかず**でも、**コンビニで買ったおかず**でも良いです！とにかく、何か一品を持参いただければ幸いです。

お弁当箱の大きさや袋などについてのお願い

- ・お弁当箱は食中毒防止のため、朝登校した後にクラスごとにかごにまとめ、涼しい特別教室で保管します。お弁当箱を入れる袋やバックは、**できるだけコンパクト**になるものにしてください。
- ・お弁当はクラスでまとめる時にお弁当どうしを重ねます。**上にお弁当が重なってもつぶれないもの**にしてください。
- ・お弁当の間違いや紛失をさけるためにお弁当箱や袋、おはしなどのカトラリーには必ず**学年・クラス・氏名**を記入してください。

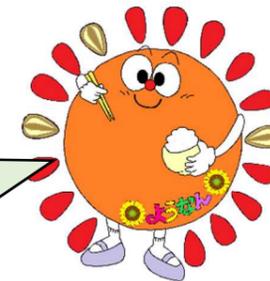


次のページには、かんたんにできるおかずのレシピをのせています！ぜひ最後まで見てくださいね！



横西小おかずレシピ

いよいよ夏休み明けからおかずを持って来ることとなりますね。今回は簡単に作れるレシピの紹介や、パンにはさむおかずの紹介をしたいと思います♪



ごはんの日

夏休み明けからの麦入りごはんは、赤いおべんとう箱に入っ
て横西小に届きます。ふりかけをかけて食べることもできます
が、今回はごはんの上に乗せてそのまま食べられるカンタン丼
レシピを紹介します！

照り焼きチキン丼の具（2人分）

【材料】 とりもも肉…200g（1枚） ねぎ…1/2本 サラダ油…小さじ2
【合わせ調味料】 しょうゆ…大さじ1 みりん…大さじ1 酒…大さじ1
【作り方】

- ①とり肉を皮がついたまま一口大に切る。ねぎは斜め切りにする。
- ②フライパンに油を入れて火をつける。とり肉を皮から入れて両面を焼く。
- ③とり肉をはじによせ、ねぎを入れていためる。
- ④ねぎがしんなりしたら合わせ調味料を入れ、よくからませて完成！

☞ポイント☞

- ・とり肉の皮から油が出たら、クッキングペーパーでふき取ると皮がパリっとしておいしくなります。
- ・好みでごまや七味唐辛子をふると風味がよくなります。
- ・学校にのりを持っていき、ごはんの上のにりを振ってからとり肉を乗せるとさらにおいしくなります。

レンジで作るさっぱりぶた丼の具（2人分）

【材料】 ぶたこま肉…160g 玉ねぎ…1/2個 キャベツの千切り…好きな量（付け合わせ）
【調味料】 おろしにんにく…小さじ1 カンタン酢…大さじ5 しょうゆ…大さじ1
【作り方】

- ①玉ねぎはうす切りにする。
- ②ポウルにぶた肉、玉ねぎを入れ、調味料を入れて軽くもみこむ。
- ③たいねつ皿に②を広げて乗せ、ラップをして電子レンジ（600w）で4分ほど加熱する。
- ④軽く混ぜ、火が通っていなかったら追加で1分加熱
- ⑤しっかり火が通ったら完成！食べるときはごはんにご飯の具とキャベツをのせて食べましよう。

☞ポイント☞

- ・好みでカンタン酢としょうゆをたしましょう。
- ・紅しょうがや万能ねぎをちらすとワンランクアップしたぶた丼になりますよ♪

パンの日

パンはコーンパンやチーズパンなどすでに調理してあるパン
も出しますが、切れ目を入れたパンを出すこともあります。今
回はパンにはさめるいろいろなおかずを紹介します！ぜひチャ
レンジしてみてください♪

お肉のおかず

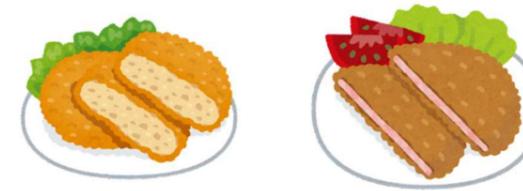


ウィンナー ハムやベーコン



ハンバーグ キーマカレー

フライのおかず



コロッケ ハムカツ



白身魚のフライ とんカツ

主食のおかず



焼きそば ナポリタンスパゲティ



グラタン たこ焼き

ちょっと変わったおかず



あつ焼きたまご 焼きサバ+レモン汁



ぎょうざ+タレ しょうが焼き

冷凍やスーパーのお惣菜コーナーで売っているものでOK!

