

食育だよ 5月

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
栄養士 中 智子
平成27年5月8日発行
(家庭数配布)

今年のゴールデンウィークはお天気に恵まれましたが、風の強い日がありましたね。青葉の頃に吹く強い風を【青嵐(あおあらし)】と呼ぶそうです。風や草木、旬の食べものなど、すべてが初夏の訪れを告げているような爽やかな5月、気持ちを高め合い、良い運動会を迎えましょう。

行事食“ちまき”を伝えるために

昨年に引き続き、【端午の節句】献立として、“中華ちまき”が給食に登場しました。調理員の方々がひとつひとつ竹の皮に包んで蒸した、正真正銘の手作りちまきです。昨年も給食でちまきを食べた児童は、『これ、去年も全部食べた!』と喜ぶ声もあれば、『臭いが苦手...』という声も多々ありましたが、残食はとても少なく、本当によく食べていました!

今年初めてちまきを食べる1年生の中には『皮も食べるの?』と質問する児童の姿もありました。手間のかかる料理ですが、大切な行事食のひとつとして子供達の記憶に残れば、と思います。



5月1日の給食



今月のおすすめ 中華ちまき

【材料(6人分)】	もち米	450g	焼き豚	100g	水	160cc
	ごま油	小さじ2	人参	70g	みりん	小さじ1
	冷凍グリル [®]	20g	筍	50g	清酒	大さじ1
			干し椎茸	6g	しょうゆ	大さじ2
	竹の皮	6枚			食塩	少々

【作り方(家庭用)】

① もち米は1時間以上浸水し、ごま油で少し透き通るまで炒める。



② 具と調味料を加え、もち米が水分を吸うまで炒める。

③ 軽く水で濡らした竹の皮の端を袋状に巻き、中に②を加える。



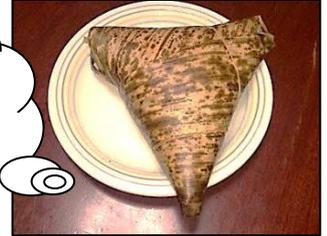
④ 蓋をするように、竹の皮を三角形に折り重ねる。最後にはがれないように輪ゴムで止める。



⑤ 蒸し器に並べ、20分~30分蒸す。



できあがったちまきは冷凍して保存できます♪





5月23日(土)は運動会です!



5月23日(土)は待ちに待った早宮小学校の運動会です! 昼食はご家庭でお弁当や水筒のご用意をお願いいたします。運動会を頑張るお子さんのために、手作りのお弁当は栄養があり・衛生的で・お子さんのよろこぶものを用意してあげたいですね。そこで、手作りお弁当のポイントをご紹介します。

運動会に向けて! お弁当作りの3ステップ♪



ポイント①

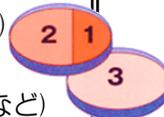
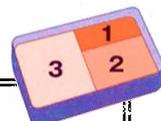
■子供の好きなものを…でも栄養も!■

運動前だからといって特別な栄養をとる必要はありません! 大事なのは1日の栄養バランスです。栄養バランスのとれたお弁当とは、お弁当箱の容量を6つに分けた時、

主食：主菜：副菜が3：1：2

の割合になる状態です。

- ③主菜：ご飯・パン・麺など
(例：おにぎり、サンドウィッチ)
- ①主菜：肉・卵・魚などを主とした料理
(例：ハンバーグ、卵焼きなど)
- ②副菜：野菜を主とした料理
(例：炒め物、和え物、ミソ汁など)



ポイント②

■お弁当箱を菌の住処にしないために…■

- ① 料理の前は必ず石けんで手洗いを! 丁寧に1回よりも、2回洗ったほうが効果的です。
- ② たまにしか使っていないお弁当箱は特に危険! 熱湯をかけ、よく乾かしてから使いましょう。
- ③ 熱い料理は冷ましてから入れましょう。
- ④ 前の晩に用意したおかずは、詰める前に必ず全体に熱を通し、冷ましてから詰めましょう。
- ⑤ おにぎりを作る時はラップなどを利用して、直接手に触れないようにしましょう。



ポイント③

■蓋を開けた時の『わぁ! おいしそう!』が大切■



- ① 運んでいる最中に中身がぐちゃぐちゃになってしまうと、蓋を開けた瞬間がっかり。料理は隙間なく、しっかり詰めましょう。
- ② 炒めものばかり、揚げ物ばかりでは舌が飽きてしまいます。同じ料理法のおかずを重ねないようにしましょう。
- ③ お弁当に赤・緑・茶・黄・白色の5色のうち、4色をそろえるととても彩りがよくなります。 balan や可愛いピックを利用するだけでも見た目に華やかさができるので、是非ご活用ください。

■忙しい朝、お弁当を手早く作るためには■

- ① 常備菜の利用・・・きんぴら、煮豆、つくだになど日持ちのするものを備えておき、足りないおかずとして利用しましょう。
- ② 冷凍素材・缶詰の利用・・・かぼちゃ、さやいんげん、コーン、枝豆など手軽に利用でき、彩りもよくなるため、おすすめです。
- ③ 前夜のおかずを利用・・・挽肉を使った時、お弁当分の肉団子を作っておき、切った野菜を少しだけとっておき、朝バター炒めにするなど、翌朝のお弁当のことを考えた下ごしらえをしておくと、朝の手間が減ります。

