

# 福田っ子お弁当とうだよ！③

第2回チャレンジ弁当  
に向けて号  
栄養教諭

6月6日に第1回チャレンジ弁当の日がありました。お弁当の計画、買い物、ご家庭でのご準備等、貴重な経験の場をありがとうございました。子どもたちは自分が関わったお弁当を、おいしそうに食べていました。これからも日々の給食・食育指導やチャレンジ弁当の日を生かし、継続的な食に関する指導を進めていきます。

タブレットで自分のお弁当の写真を撮って、提出してもらいました！



つめ方の工夫で、おいしく、楽しいお弁当になりますね。



## ◆ お弁当の日について

お弁当の日は2001年、香川県の小学校の校長先生が始め、今では日本全国、約2000校で行われています。磐田市内でも、お弁当の日を設けている学校がいくつもあります。

ほけんの日 10月  
11月28日、月曜日の  
第2回チャレンジ  
弁当の日に向けて

- 磐田市内でも...
- ◆豊浜小 ...PTA親子お弁当の日
  - ◆福田中 ...手作り弁当の日
  - ◆みなみが野学府 (磐田南小、長野小、南部中) ...学府お弁当の日
  - ◆磐田北小 ...ほやこげ弁当の日
  - ◆竜洋中 ...自分でつくるお弁当の日

おべんとうばこの大きさは？

がくねん	大きさ(容量)
1,2ねんせい	500～550ml
3,4年生	550～650ml
5,6年生	650～800ml

身長や運動の量などで必要な量は変わりますが、小さすぎたり、大きすぎたりしないか、見てみよう！

すき間なくしっかりとつめることで、ズレずに良いバランス！



NPO法人食生態学実践フォーラムのHPから 21.12.14

第2回チャレンジ弁当の日のテーマは…

『や』のおかずに  
チャレンジしよう！です。

10月のほけんの日に、全校に向けてお知らせしましたが、元気いっぱいの中から体をつくるために、福田っ子に野菜をおいしく食べてもらいたい！と思っています。5、6年生は家庭科の学習を活かして作ってみましょう。

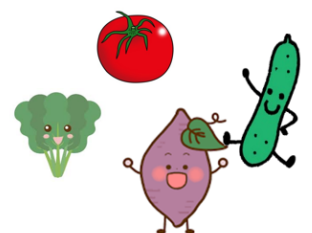
どうしてやさしい??

体の調子をととのえる

- ・おなかのそうじをする
- ・体のバリアを強くする
- ・はだの調子をよくする
- ・太りにくくする

ほかの栄養を助ける  
骨を強くする

…ほかにもたくさんのはたらきがあります！



福田っ子のすてきな『や』のおかずを紹介し<sup>しょうかい</sup>ます。ぜひ参考<sup>さんこう</sup>にしてくださいね。



### ◆ 即席漬<sup>そくせきづ</sup>

材料 <sup>ざいりょう</sup> (1人分 <sup>りぶん</sup> )	つくりかた
キャベツ や パプリカなど 40g	① 野菜 <sup>やさい</sup> は洗 <sup>あら</sup> って、材料 <sup>ざいりょう</sup> は短冊 <sup>たんざく</sup> 切りにする。 (水気 <sup>みずけ</sup> を切 <sup>き</sup> っておく。) ② ★と野菜 <sup>やさい</sup> を和 <sup>あ</sup> えて完成 <sup>かんせい</sup> 。 時間 <sup>じかん</sup> がたつとなじみます。
★塩 <sup>しお</sup> こんぶ 適量 <sup>てきりょう</sup>	
★ごま 適量 <sup>てきりょう</sup>	
★塩 <sup>しお</sup> 少々 <sup>しょうしょう</sup>	

季節<sup>きせつ</sup>に合わせて野菜<sup>やさい</sup>を変<sup>か</sup>えて  
 みましょう!  
 第2回<sup>だいにかい</sup>は、旬<sup>しゆん</sup>のプロッコリーやほうれ  
 ん草<sup>そう</sup>などもいいですね。

### ◆ さつまいものごまがらめ

材料 <sup>ざいりょう</sup> (1人分 <sup>りぶん</sup> )	つくりかた
さつまいも 40g	① さつまいもは洗 <sup>あら</sup> って、1cm くらいの いちょう切りにする。 ② ゆでるか、ラップをして電子レンジ <sup>でんしれんじ</sup> にかけて竹 <sup>たけ</sup> ぐしがささるくらいやわ らかくする。 ③ 合 <sup>あ</sup> わせておいた★とさつまいもを和 <sup>あ</sup> えて完成 <sup>かんせい</sup> 。 かぼちゃでもおいしくできます!
★さとう 0.8g	
★しょうゆ 1.6g	
★ねりごま 1g	
★すりごま 3g	
給食 <sup>きよく</sup> では、すりごま 2g、 いりごま 1g で作ります。	



いものおかずは弁当<sup>べんとう</sup>にぴったり。  
 じゃがいもに赤<sup>あか</sup>しそ粉<sup>こな</sup>を和<sup>あ</sup>えたり、  
 青<sup>あお</sup>のりと塩<sup>しお</sup>と和<sup>あ</sup>えたりしてもいい  
 ですね。

### ◆ (番外編) やさいを使<sup>つか</sup>っておかずを仕切<sup>しき</sup>る

キャベツ、レタスなどを使<sup>つか</sup>って味<sup>あじ</sup>が  
 混<sup>ま</sup>ざらないように。ゴミ<sup>ごみ</sup>がでないので、  
 エコですね。



### ☆ 他<sup>ほか</sup>にも! 野菜<sup>やさい</sup>を増<sup>あ</sup>やす工夫<sup>くふう</sup>。

卵<sup>たまご</sup>焼きなどのおかず<sup>や</sup>に、  
 野菜<sup>やさい</sup>を入<sup>い</sup>れる。

(例) ニラ、ねぎ、にんじん、かぼちゃ…



かたち  
 形<sup>かたち</sup>がかわいいオクラ。素敵<sup>すてき</sup>な  
 アイディアです。

おにぎりにも!  
 オクラ、こんぶ、  
 えだまめ、いためたまね  
 ぎ、にんじん…で  
 チャーハン風<sup>ふう</sup>や、  
 ケチャップライス  
 もいいですね。

11月28日は自分<sup>がっ</sup>のお弁当<sup>にち</sup>も、友だち<sup>しぶん</sup>のお弁当<sup>べんとう</sup>も『素敵<sup>とち</sup>だね、がんばったね。』  
 の気持ち<sup>きもち</sup>でいただきます♪

