



令和元年11月号 寄居町立学校給食センター

5月の「寄居町食育の日」に実施した「わたしのお弁当カード事業」には、多くの方にご参加いただきました。毎年実施することで子供たちが次はこんなことをやってみたい、と意欲を高めチャレンジしていく様子がうかがえます。これも保護者の皆さまのご協力があっての成果だと思います。お忙しい中ご協力いただき、心より感謝申し上げます。今月号では、わたしのお弁当カードによせられたコメントやお弁当の写真の一部を紹介させていただきます。

<小学生より>

- ・にじ色でかわいいかった。お弁当の食材を買った。バランスがよくておいしかった。(1年生)
- ・お弁当のふたをあけたらキラキラ光っているようなお弁当が出てきた。
わたしのママはお弁当を作るのが上手なんだな、と思いました。(2年生)
- ・肉をまきまきして作った。作ってから肉をぎゅっとするとうまくできる。(2年生)
- ・たくさんおかずを入れたかったので唐揚げの上にウインナーをのせました。
唐揚げがかくれんぼしているみたいになりました。(3年生)
- ・春の匂のものを入れてもらいました。タケノコの皮むきや
サヤエンドウの筋取りを手伝いました。(3年生)
- ・妹と一緒に献立を考えられたのが楽しかった。(4年生)
- ・昨年は食べたいものをお弁当に入れたけど、今年は色取りと栄養も考えて詰めた。(4年生)
- ・よくバランスを考え調理をしたりおかずを詰めたりしました。赤黄緑もそろえられてよくできたと思います。見た目でおいしそうに見えるのも大切なことだと思いました。(6年生)
- ・今年になって初めてお弁当作りをしました。少しづぼろをこぼしたり味が濃くなってしまったり、失敗はしましたが楽しいお弁当作りになりました。(6年生)

<小学生保護者より>

- ・調味料を入れたり、卵を割ったり、出来ることは自分から進んでやってくれました。(1年P)
- ・「外で食べたんだよ。2年生と一緒に楽しかったよ。」と嬉しそうに報告してくれました。(1年P)
- ・買い物からお弁当作りまで楽しさと大変さを感じてもらえたらしいです。お弁当詰めはほとんど娘一人でできていたので驚きました。自分なりに工夫していたので次もぜひやってもらいたいです。(2年P)
- ・前の日に下ごしらえを手伝ってもらいました。何回か作ると上手に巻けるようになりました。(2年P)
- ・テーマや彩りなどを考えながら、献立を考え、一緒に買い物をして
楽しくできました。今度は一緒に一品調理してみたいと思います。(4年P)
- ・子供たちとの食事の会話は新鮮でした。(4年P)
- ・初めてタコさんウインナーを作ってタコの足が開いていく様子を見て感動
している娘を見て私も感動しました。少しずつ色々な料理にチャレンジしようね!! (5年P)
- ・こういう機会がないとなかなか一緒に作りませんが、段々と作る回数を増やせればと思います。(6年P)
- ・子供とメニューを考えたり何を作るか話をしたりすることがとても楽しいです。毎回、今勉強していることをテーマに作る努力をしています。(5年P)



寄居小学校



折原小学校

<中学生より>

- ・お弁当に入っているジャーマンポテトは小学生の時に作ったものです。
今までに学んだ事を活かしてお弁当に入れました。(中1年)
- ・プロセスチーズを肉で巻いて武甲山を作ったのが難しかった。
焼いているときにチーズが溶け出して苦労した。(中2年)
- ・実際にやってみて時間を考えたり、色を考えたりしてとても
大変でした。今度は弟のお弁当も作れるようにしたいです。(中2年)
- ・今回も姉と一緒に作りました。お弁当箱にきれいに詰めるのが難しかったです。
筍の煮物は炊飯器を使いました。おいしく作ることが出来ました。(中2年)
- ・日々自分で作りました。朝早くから起きて大変だったので、いつものお母さんの苦労が分かりました。今
日のお弁当は冷凍食品^{ゼロ}です。家でとれた野菜も使いました。(中3年)
- ・前日に献立を考えることができた。次は季節の食材を取り入れたり、栄養バランスを考えて自分のお弁当
を一人で作れるようにしたい。(中3年)

<中学生保護者より>

- ・昨年小学6年生の授業で玉子焼きを作ったことで、今回の味付けは美味しい
できました。味見をしながら家族の分も作ってくれました。(中1年P)
- ・色取りやバランスも考え調理から弁当箱に詰めるまで大変よくできました。
弟、妹の分も作ってくれて助かりました。(中1年P)
- ・初めて作るのり巻きは難しそうだった。また挑戦してほしい。(中1年P)
- ・朝は忙しくて大変ですが、またがんばって作ってほしいです。(中3年P)
- ・野菜中心なお弁当、中3になると色合いも気になるようです。私が食べたい!! (中3年P)
- ・野菜や肉、玉子など色々な食べ物を入れました。次回の時にも一緒に作りたいと思います。(中3年P)

寄居中学校



鉢形小学校



男金中学校

城南中学校



どうぞ書ってご参
加ください!!

次回の食育の日は11月8日(金)です。

作ってみませんか？ 我が家のおすすめレシピ♪

★10月の献立採用賞★

鶏肉のみそマヨネーズ焼き（男衾小学校 山本さん宅のレシピ）

＜材料＞ 4～5人分
鶏むね肉…400～500g
みそ…大さじ2
マヨネーズ…大さじ2
油…少量

＜作り方＞

- ① 鶏肉を食べやすい大きさにそぎ切りにします。
- ② ビニール袋などに鶏肉と調味料を入れ、もみ込みます。
(30分以上漬けると味がよくなじみます。)
- ③ 少量の油で鶏肉を焼きます。
(ふたをして弱火でじっくり焼くのがおすすめです。)

＜おすすめポイント＞

淡白な鶏肉も味がしっかりついで、ご飯がすすみます♪



山芋グラタン（男衾小学校 大木さん宅のレシピ）

＜材料＞ 大人2人分
山芋…約300g
卵…1個
ベーコン…10cm長さを2枚
(短冊切りにする)
とろけるチーズ…2枚
ほうれん草…100g
しょうゆ…小さじ1

＜作り方＞

- ① ほうれん草はゆでて、水にさらし水気を絞って2～3cm長さに切る。
- ② 耐熱のお皿に山芋をすりおろす。
- ③ 卵を加え、よく混ぜる。
- ④ チーズとベーコン、ほうれん草をのせオーブントースターで15分位加熱する。
- ⑤ しょうゆを回しかけ、もう一度加熱し、少し焦げ目がついたら出来上がり♪

＜おすすめポイント＞ チーズとしょうゆの香ばしさが食欲をそそります。

ポテトとコーンの春巻き（桜沢小学校 小谷さん宅のレシピ）

＜材料＞ 4人分
じゃがいも…400g
(ゆでやすい大きさ)
コーン…30g
すりごま…10g
バジル…5g
春巻きの皮…8枚
スライスチーズ…4枚
(半分に切る)
塩…少々
油…適量



＜作り方＞

- ① 春巻きの皮は室温に戻しておく。
- ② じゃがいもは皮をむき、ゆでやすい大きさに切り、塩ゆでする。
- ③ じゃがいもに火が通ったら、お湯を切ってつぶし、冷蔵庫で30分位します。
- ④ コーンを③に混ぜる。
- ⑤ すりごまとバジルを加えてよく混ぜる。
- ⑥ 春巻きの皮に8等分した⑤をのせ、半分に切ったスライスチーズをおいて巻く。
- ⑦ フライパンに適量の油を敷き、春巻きの合わせ目のほうから焼く。
- ⑧ チーズが飛び出さないように注意しながら、焼き色がつくまで両面を焼いて出来上がり♪

＜おすすめポイント＞

子供が一般的な春巻きが苦手なので作ってみました。揚げないのでヘルシーです。すりごまとバジルはお好みの量に調整してください。洋風っぽい感じですので生のバジルを使ってもおいしいと思います。大人には、じゃがいもをつぶす時、ブラックペッパーを加えると、よりおいしいと思います。

料理の基本 正しいのはどっち？

料理の基本についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

どろのついた野菜の
洗い方、正しいのは
どっち？



A



B



Q2

さとうの「小さじ1ぱい」
はどっち？



A



B

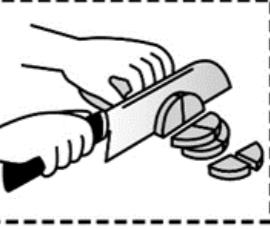


Q3

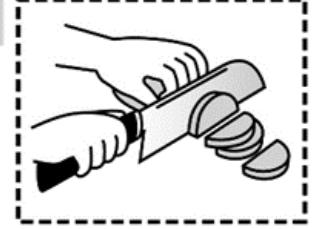
「いちょう切り」は
どっち？



A



B



Q4

ゆでたあと、
水で冷やすのは
どっち？



A



B



Q5

包丁の洗い方、
正しいのはどっち？



A



B



Q1=B(食べ物を洗うときには洗剤は使わない)

Q2=B(小さじで山もりにすくってから、ヘラなどを使って表面をすり切る)

Q3=A(いちょうの葉の形に切る。Bは、半月の形に切る「半月切り」)

Q4=B(小松菜などの青菜も同じ。枝豆はザルに上げてそのまま冷ます)

Q5=A(安定した所に置いて、片面ずつ洗う。食器と一緒に洗うと包丁の刃だけがをすることがあるので、必ず別々に洗うこと)

