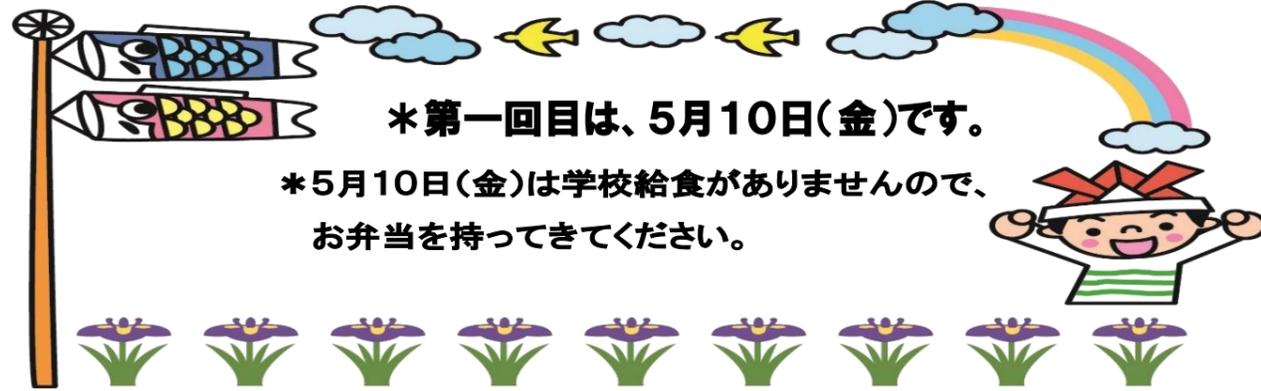


# 食育だより

令和元年5月号 寄居町立学校給食センター

新学期が始まって約一ヶ月がたちました。元号も新しくなり、新たな気持ちで毎日を過ごしたいですね。さて、今年度も学校と家庭が一体となって行う食育の日の取組として、「私のお弁当カード」事業を実施いたします。

私たちが生きていく上で、「食」は切っても切り離せません。身近にある「食」を感じ、目を向けることで、命の大切さや、そこに関わる人々への感謝の気持ちも生まれてくることでしょう。保護者の皆様にはご理解、ご協力頂きますよう、よろしくお願い致します。



## ☆家庭では、こんな取組をしてみましょう！

### 学年の目標

- 小学校低学年・・・家族とお弁当の献立を考えて、一緒に買い物へ行ってみましょう。
- 小学校中学年・・・家族とお弁当の献立を考えて、一緒にお弁当箱につめてみましょう。
- 小学校高学年・・・バランスのよい献立を考え、家族と一緒に調理してみましょう。
- 中学生・・・季節や栄養バランスを考え、自分や家族のお弁当を作ってみましょう。



\*今年、「わたしのお弁当カード」を、A・B・Cの評価方式から達成した目標に丸をつける方式に変更しました。なお、参加いただいた中から何点か、町公式ホームページや食育だより等で紹介させていただきたいと考えております。たくさんの参加をお待ちしています。

### <児童・生徒のみなさんへ>

最初から全て自分で作ることは大変でも、少しずつお弁当作りに参加しましょう。成功も失敗も、経験を重ねることで必ず将来のみなさんの力になります。学年の目標を達成できるように、一人一人がチャレンジしてください。

当日にお弁当を作るのが難しい場合には、「こんなお弁当を作りたい!」という計画を立てて、「私のお弁当カード」に記入し時間のある時にチャレンジしてみましょう。

## ☆お弁当を作ってみましょう！

### 主食・主菜・副菜をそろえよう

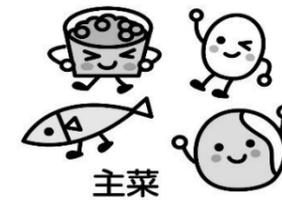


食事の内容は、主食、主菜、副菜という料理の分類を基本とすると、いろいろな食品を組み合わせることで必要な栄養をバランスよくとることができます。また、普段の食事では、これに汁物や果物を加えることで、さらにバランスのよい献立になります。

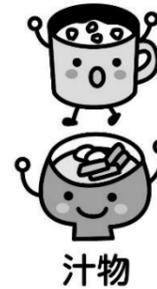
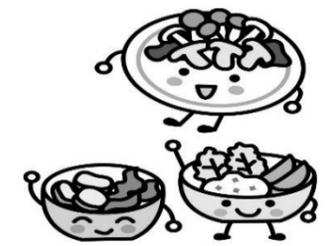
ごはん・パン・めん類など。



肉・魚・卵・大豆製品などを使用したおかず。



野菜・きのこ・果物などを使用したおかず。



のどごしを良くする、また、足りない栄養を補います。



不足しがちなビタミンや食物繊維の補給になります。



## お弁当に使える！ 給食おすすめレシピ♪ (6月実施予定)

### 「アスパラとごぼうの炒めもの」(4人分)

豚ひき肉…40g ごぼう…75g (中1/2本) アスパラ…40g (中2本) にんじん…30g (小1/4本)  
しらたき…50g ごま油…小さじ1/2 白みそ…小さじ2 酒…小さじ1 みりん…小さじ1  
砂糖…小さじ1弱 しょう油…小さじ2/3

下準備： ごぼうはささがき、アスパラはうすく斜め切り、にんじんは千切りにする。

しらたきは、食べやすい長さに切っておく。

調味料を混ぜ合わせておく。

- ① ごま油で、豚ひき肉を炒める。
- ② ごぼう、にんじんを加えてよく炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、アスパラ、しらたきを加える。
- ④ 調味料を加えて、手早く炒め合わせて出来上がり♪

生のアスパラは、これからが旬です。ごぼうやしらたきなど他の食材と合わせることで、ボリューム感が出ます。ごぼうの食感を残して仕上げるとおいしいですよ。ひき肉からコクが出て、野菜の食感が楽しめる、お弁当にもおすすめのおかずです。

