



おいしいね!

平成27年10月9日(金)

昭島市つつじが丘南小学校

校長 石川 博朗

発行 栄養士 鈴木

10月23日は第2回「お弁当の日」です。今回のテーマは「親子で一緒にお弁当作り」です。当日のお弁当を家族の人たちと一緒に考えたり、材料を買いに行ったり、自分でお弁当を作ったりしましょう。食事作りの大変さや、それぞれの家庭の味などに触れてほしいと思います。

家族の人たちといろいろな話をしながら、お弁当作りをしましょう。



自分でできることを考えてみよう!

◎お弁当の中身を一緒に考えよう

「ごはんがおいしいかな? サンドイッチにする?」

「大好きなから揚げを入れたいな。」

「苦手なトマトも入れようね。」

「給食のチーズロールを自分で

作ってみたいな。」などと

家族で相談してみましよう。

自分の食生活に偏りが

ないかも、ふりかえって

みましょう。



◎お弁当の材料を買いに行こう

「から揚げを作るなら何があるかな?」「どの野菜がおいしそう?」

「秋のお野菜は

どれかな?」

このような

会話が「食」

への関心に

つながります。



◎火や包丁を使わない作業をする

「野菜を洗う」「材料や使う道具の準備をする」

「おにぎりを作る」「お弁当箱に料理をつめる」

「お弁当箱を洗う」など、火や包丁を使わない作業

はたくさんあります。たくさんチャレンジしてみま

しょう。



◎料理を作る

包丁で指を切らないように、やけどに注意しながら料理を作ってみましよう。

オリジナルの味付けなどを工夫してもよいですね。



お弁当おすすりめレシピ！

今回の3～6年生のワークシートには自分がお手伝いをした内容の作り方を書いてもらいます。
これは新しい試みです。書き方の参考になるようにおすすりめレシピを紹介しします。

ピーマンのじゃこいため

《作り方》

1. ピーマンをよくあらって、へたとたねをとり、小さく切る。
2. フライパンに油をあたためて、ピーマンをいためる。
3. ちりめんじゃこをたっぷりとしょうゆ、砂糖、みりんを少し加えて、水分がなくなるまでいためる。



のりあえもどき

《作り方》

1. ほうれんそうはよくあらって、根を切りおとして、3cmに切る。
2. えのきだけは下の部分を切り落とし、2cmに切る。
3. なべにお塩を入れ、おゆをわかし、野菜をゆでる。
4. ゆであがったら、流水で冷ましてから水けをきり、のりとしょうゆであえる。

※えのきだけのかわりにしめじを使ったり、好きな野菜をまぜてもいいですね。



魚のレモンバジルやき

《作り方》

1. 好きな魚を一口サイズに切る。
2. 魚に塩、レモン汁、酢、バジルの乾燥したものをふりかけ、10分くらい漬け込む。
3. オーブントースターで8分くらい焼く。



※好みでタイムやパセリ、あらびきこしょうなどをかけてもおいしいですよ。

こまつなのしおこんぶあえ

《作り方》

1. こまつなはよくあらって、根を切りおとして、3cmに切る。
2. なべにお塩を入れ、おゆをわかし、こまつなをゆでる。
3. ゆであがったら、流水で冷ましてから水けをきり、しおこんぶであえる。



どんなお弁当ができたかな？
お弁当を食べながら、こんなところをがんばったよ！と友達同士で話してみましよう。

