



# おいしいね!

平成27年5月19日(火)

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

杉の子学級の3～6年生のみなさん！  
ありがとう！

## グリンピースのさやむきをしました

5月12日の給食「グリンピースのフリット」に使う「グリンピース」のさやむきを、杉の子学級の3～6年生のみなさんにお手伝いしてもらいました。

「グリンピースのさやむき」は、杉の子学級の高学年のみなさんにとっては、毎年恒例の行事となり、慣れた手つきでさやむきをしました。

「もうないの?」「もっとさやむきをしたかった」「楽しかった」と、とても一生懸命でした。

さやむきをしたあとに、グリンピースを給食室の調理員さんに直接届け、給食でどんな献立に変身するのか楽しみに帰りました。翌日、レシピの改良を重ねた「グリンピースのフリット」に変身すると、いつも嫌われ気味なグリンピースですが、しっかり食べてもらえました。杉の子学級のみなさん、お手伝いありがとうございました!



きれいにむけたよ!



おいしく作ってください!



## ある日の給食室

のぞいてみたよ!

つつじが丘南小学校の実施食数は約250食で、昭島市内で一番小規模です。また今年度はつつじが丘南小学校最後の一年です。

そこで、今年度はいろいろな新しい献立にチャレンジし、思い出に残る給食にしたいと思っています。

この日は「やきおにぎり」に挑戦! 普段はご飯を炊いて終わりですが、さらにそのあと約400個のおにぎりを作り、オーブンで焼いて仕上げました。「やきおにぎり」はみなさんに大好評の献立でした。来月の給食にも登場予定です!



# 5月19日は第1回「お弁当の日」です

この日は、運動するのに必要なエネルギーを食事からとるとともに、行事食をみんなで食べる楽しさについて、おうちの人と話し合ひましょう。そして、話し合ったことを、5月30日のお弁当作りの参考にしてください。



お弁当は

主食：3

副菜：2

主菜：1

## バランスの良いお弁当づくりのポイント

お弁当の中身のバランスは、色とその量の黄金比が大切です。

黄色の主食 3 : 緑色の副菜 2 : 赤色の主菜 1

お弁当の面積から量のバランスを考えると簡単です。

下のステップを参考にしてください

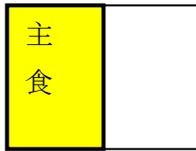
### ステップ1

お弁当箱の半分に主食を入れます。

ごはん・めん、パンです。

ご飯やパンに具が入る場合は、その分も含むので半分より多めになります。

2段弁当箱の場合、1段目全部になります。



### ステップ2

3つにわけた2つは副菜です。

野菜中心の料理です。

主菜と同じ調理法は控えましょう。



### ステップ4

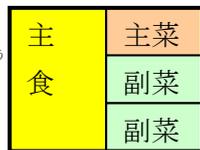
全体を見てみよう。

主食・主菜・副菜の量の

バランスは？

色合いは？

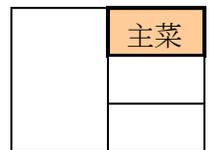
「少し寂しいな。」と思ったら、おかずの切り方などを工夫すると良いです。



### ステップ3

3つにわけた残りの1つに主菜を入れます。

肉・魚・たまご・お豆腐などです。



彩りや盛り付けの工夫をして目からも食欲をアップさせましょう。

疲労回復を考えてビタミン豊富な果物をプラスすることもよいですね。

