

弁当の日だより No. 3



令和 4年10月28日
三股中学校 保健体育部

文書でもお伝えしている通り、弁当の日を11月4日(金)に実施します。『弁当の日』は子どもたちが弁当作りに関わり、そこから感謝の気持ち、調理への興味関心、自立心、親子の絆などを感じ取ることを目的としています。関わり方は様々です。一緒に買い物に行くだけ、弁当箱につめるだけでもかまいませんし、全て任せてもかまいません。保護者の方には、子どもたちが主体的に関われるよう、サポートをお願いいたします。

栄養バランスのとれたお弁当とは？



ポイント1 自分に合った弁当箱を選ぶ

中学生は、830Kcalが学校給食の基準です。中身の比率に気をつければ、お弁当箱の容量＝そのお弁当箱のおおよそのエネルギー(カロリー)になると覚えておいて大丈夫です。

体格や運動量など個人差を考慮して、自分に合ったサイズの弁当箱を選びましょう。

ポイント2 料理が動かないようにしっかり詰める

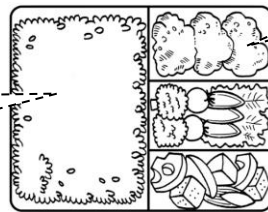
ポイント3 料理の組み合わせは、主食3：主菜1：副菜2の表面積比に

比率1

【主菜】肉や、たまご、魚
使ったおかず 全体の1/6

比率3

【主食】ごはんや、パン
めん類など 全体の1/2



比率2

【副菜】野菜やきのこ、かいそうを
多く使ったおかず 全体の1/3

鶏むね肉のタンドリーチキン



材料 (1枚分)

- 鶏むね肉 1枚 ・プレーンヨーグルト 大さじ3
- ★カレー粉 大さじ1 ★ケチャップ 大さじ1
- ★おろしにんにく 小さじ1 ★しお 小さじ2/3
- ★おろししょうが 小さじ1 ★こしょう 少々

- 鶏むね肉は、一口大のそぎ切りにする。
- ポリ袋に鶏むね肉と★の調味料を全て加え、もみこみ、半日から一晩つけこむ。
- フライパンにサラダ油をひき、②を並べて中火で焼く、両面を焼いて、火が通ればできあがり。

たまごのしょうゆづけ

材料 (6こ分)

- たまご 5こ
- ★しょうゆ 50ml
- ★みりん 50ml
- ★水 50ml
- ★酢 大さじ1

- 鍋に湯をわかし、沸騰したら卵を入れて7分ゆでる。
- 卵を冷水にとり、からをむく。
- チャック付きビニール袋に②を入れて、★の調味料を入れる。
- 半日から1日置いたらできあがり。

主菜編

～肉・魚・卵のおかず～



副菜編

～野菜のおかず～

ブロッコリーのおかまみれ



材料 (4～5人分)

- ブロッコリー 1株 ・かつお節 ひとつかみ
- ★しょうゆ 小さじ2 ★サラダ油 大さじ1
- ★みりん 小さじ2

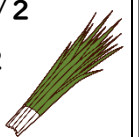
- ブロッコリーは小房にわけて、大きいものは半分に切る。
- フライパンに★の材料を入れて混ぜ、ブロッコリーを加えてふたをして弱めの中心で2分蒸し煮にする。
- ふたをとって汁気を飛ばし、かつお節を加えて混ぜる。

もやしとニラのナムル

材料 (2～3人分)

- ニラ 1束
- 豆もやし 1/2袋
- にんじん 1/3本
- ★砂糖 小さじ1/2
- ★塩 小さじ1/2
- ★ごま油 小さじ2

- ニラは、4センチ幅に切る。
- にんじんは、皮をおき、細切りにする。
- 鍋に湯をわかし、にんじんを入れて30秒ゆで、ニラと豆もやしを加えてさらに30秒程度ゆでてザルにあげる。
- 冷まして、水気をしぼったら、★を加え、あえる。



弁当づくりは、朝の忙しい時間帯になりますが、子どもたちのやる気を見守っていただけたらと思います。