



食育だより

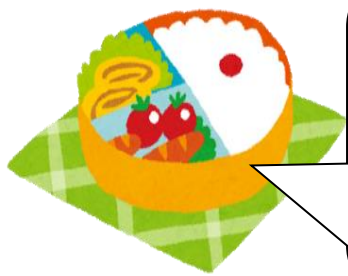
弁当づく ちょうせん お弁当作りに挑戦!

錦中^{にしきちゆう}では11月12日の土曜参観日の時に、昼食^{ちゆうしょく}の弁当^{べんとう}を自分で作り持参^{じきん}して食べるという取組^{とりぐみ}を行います。また、11月は山が紅葉し絶好^{ぜっごう}の行楽シーズン^{こうらく}です。家族^{かぞく}の方と

一緒^{いっしょ}にお弁当^{べんとう}を作って、お出かけ^ですると楽しい思い出^{おちい}になります。そこで今回はお弁当^{べんとう}の作り方のポイント^{ぽんと}をお話^{はなし}します。

ポイント1 自分に合った弁当箱^{べんとうぼこ}を選ぼう!

弁当箱^{べんとうぼこ}の大きさ^{おおきさ}(容量^{ようりょう})とエネルギー量^{りょう}はほぼ同じです。弁当箱^{べんとうぼこ}の裏^{うら}には容量^{ようりょう}が記載^{きざい}してあることが多いのでその容量^{ようりょう}をチェックして自分に必要なエネルギー量^{りょう}にあった弁当箱^{べんとうぼこ}を選びましょう。



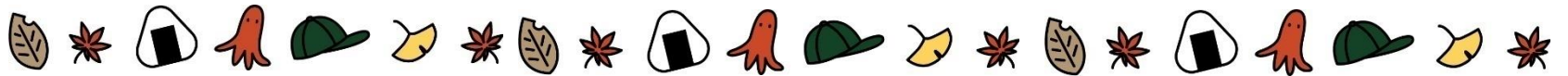
ちゅうがくせいだんし
中学生 男子なら約1000 ml
ちゅうがくせいじょし
中学生 女子なら約800 ml
しょうがっこうこうがくねん
小学校 高学年なら約750 ml

ねんれい せいべつ たいかく かつどうりょう
※年齢・性別・体格・活動量 によって
ひつよう
必要^{ひつよう}なエネルギー量^{りょう}は変わります

ポイント2 衛生管理^{えいせいかんり}に気をつけよう!

作^{つく}ってから時間^{じかん}がたって食べる弁当^{べんとう}は食中毒^{しょくちゆうどく}が発生^{はっせい}しやすいです。菌^{きん}がつかないように、増やさないように気^きをつけることが大切^{たいせつ}です。衛生^{えいせい}に気^きをつけて作^{つく}ることを心^{こころ}がけましょう。

- ・手をしっかりと洗^{せん}う
- ・よく火^ひを通^{とお}す
- ・しっかりと冷^{ひや}ましてから弁当箱^{べんとうぼこ}につめる
- ・作り置き^{つくりおき}を使う時は加熱^{かねつ}し冷ましていれる
- ・水分^{すいぶん}をよく拭^{ぬぐ}き取る



和食の日

11月24日は「和食の日」です。この日は、和食^{わしょく}や日本^{にほん}の伝統^{でんとう}的な食文化^{しょくぶんか}について考^{かんが}えてみましょう。そして、家族^{かぞく}で話題^{わだい}にしてみませんか?

魚が原料^{さかな げんりょう}のだし

魚が原料^{さかな げんりょう}のだしには、かつお節^{かつおぶし}やさば節^{さばぶし}、煮干^{にぼし}し(かたくちいわし、とびうおなど)などがあります。かつお節^{かつおぶし}(本枯^{ほんかれ}節^{ぶし})は上品^{じょうひん}でまろやかな味^{あじ}わい、さば節^{さばぶし}はこくがあってそばつゆに使^{つか}われるなど、それぞれのよさがあります。



旅レシピ

ほうとうは山梨県の郷土料理です。山梨県は山々にぐるりと囲まれた土地で西部は南アルプス、北東は関東平野、南東には富士山、北西には八ヶ岳があります。山間部は寒冷な気候で平坦な土地が少なく、稲作が困難でした。そこで勾配と流水を用いた「水掛麦」という水を畑の畝の間を流す栽培方法で麦の栽培を行いました。

そして生まれたのが「ほうとう」です。山梨県では物事がうまく進んだときに「うまいもんだよ。かぼちゃのほうとう」という言い回しがあるほど親しまれています。

ほうとう

材料(小学校中学年4人分)

ほうとう麺	240g
豚肉	100g
油揚げ	16g
かぼちゃ	80g
大根	40g
人参	20g
小松菜	30g
しめじ	20g
白ねぎ	20g
しょうゆ	小さじ2/3
みそ	30g
赤みそ	6g
塩	少々
油	適量
煮干し(いりこ)	4g
水	400ml

※ほうとう麺はうどん^{うどん}で代用^{だいよう}できます

☆☆☆作り方☆☆☆

- 1 鍋に煮干しと水を入れだし汁を作ります。
- 2 かぼちゃは乱切り、大根、人参はいちょうぎりにし、小松菜は太い千切りにします。しめじは洗って石突きをとります。
- 3 白ねぎは薄い斜め切り、油揚げは短冊切りにします。
- 4 豚肉は5cm幅に切ります。
- 5 中火で熱した鍋に油をひき4をいれ火が通るまで炒めます。だし汁を入れて、2のかたい野菜から入れ柔らかくなるまで煮込みます。
- 6 ほうとう麺と油揚げ、しょうゆ、半量のみそを入れて煮込みます。ほうとう麺が透き通ってきたら、残りのみそと塩で味をととのえます。
- 7 最後に白ねぎを入れて蓋をして2、3分蒸らしたら完成です。