

# 食育通信

大分市立碩田学園

平成29年10月23日(月) No.5

毎回のキーワード

## 自分で作る、お弁当の日



碩田学園では7年生から9年生が年2回、お弁当の日に取り組んでいます。この取り組みは碩田中で昨年からはじめ、今年で2年目のまだ新しい取り組みです。給食がない、おみしり遠足と文化祭2日目に「今の自分にできるお弁当」を作ります。初めは「おにぎり」だけ、あとは家族に手伝ってもらっていただくことも大丈夫です。自分の食事を考えることが「食の自立」につながります。

お弁当に限らず、今何を食べてたらよいかを日ごろから考えることは自分の生活を見直すうえでも大切です。

(技術家庭科の教科書より抜粋 材料は1人分)

### きんぴらごぼう

1. ごぼう 50g にんじん 20g を千切りにしてレンジ〈600W〉で1分加熱
2. しょうゆ 5ml 砂糖 3g ごま油 1g 七味唐辛子 少々をあえて、レンジで1分加熱する

### かぼちゃの煮物

1. 大きめに切ったかぼちゃ 75g とだし汁 50ml しょうゆ 8ml みりん 8ml 砂糖 0.8g をなべに入れる。
2. おとしふたをして、ふつとうしたら弱火にしてやわらかくなるまで煮る

### ピーマンのナムル

1. ピーマン 40g をたて半分、1cm幅に切りレンジ〈600w〉で1分加熱する
2. しょうゆ 15ml ごま油 5ml 塩・こしょうをまぜてあえ、いりごま 3g をふりかける。

### 大豆とひじきののもの

1. ひじき 5g をもどしよく洗う
2. なべにごま油を入れ、ひじきと水煮大豆 40g 千切りにんじん 6g を入れ炒める
3. 酒 4ml 砂糖 5g しょうゆ 6ml とだし汁を適量入れ、煮汁がなくなるまで煮る

### さつまいもの甘辛焼き

1. 輪切りにしたさつまいもを水につける。
2. 1をラップに包みレンジ 600w で1分30秒加熱する。
3. 油を入れたフライパンで2の表面を焼きしょうゆ・みりん 少々をからめる。

### こんにゃくのピリ辛煮

1. こんにゃくは小さくちぎり、5分ゆでる
2. ごま油を熱したなべで2分炒める
3. しょうゆ 6ml とかぶる程度のだし汁、七味唐辛子を適量加えて煮汁がなくなるまで煮る。

《今月のメモ》 今年度2回目のお弁当の日です。毎日お弁当を作られているご家庭では日常だとは思いますが、「この日だけ」のご家庭にとってはとても大変な日だと思います。小さなお弁当のおかずを作るために大きなかぼちゃを丸ごと1つ購入しましたという話も聞きました。ご協力ありがとうございます。 栄養教諭 時松玲子