

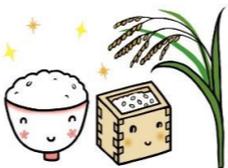
10月 給食 だより



深谷市立深谷小学校
令和2年9月30日

秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

☆お弁当を作ろう☆



「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」到来です。

毎年6月に実施している「自分で作るお弁当の日」を今年は10月14日に実施します。そこで今回は、お弁当作りのポイントを紹介いたします。ぜひ、深小の子のみんなも自分でつくってみましょう！

自分にあった大きさのお弁当箱



小学生の給食の1食分のエネルギーは、低学年が530kcal、中学年が650kcal、高学年が780kcalです。その目安となるお弁当箱の大きさ（容量）は、エネルギーと同じで低学年は530ml・中学年は650ml・高学年は780mlです。（容量はお弁当箱に書いてあるものが多いですが、水を入れて計量カップで計ると容量がわかります。）次のルールを守ってお弁当を詰めると、650mlのお弁当箱につめたお弁当は650kcalになります。

- ①主食とおかずを1:1の割合でつめる。
- ②おかずは主菜と副菜を1:2の割合でつめる。
- ③異なった調理方法のおかずを組み合わせる。

*油を使った調理法ばかりなどにならないよう、煮る、焼く、あえるなど色々な調理法を組み合わせましょう。

開いたときに楽しさを感じるようにする



お弁当を開いたときの彩りは、食欲をそそります。トマトやブロッコリーの食材の色は、料理を引き立ててくれます。そして、色の濃い明るい食材を弁当の中心にするとポイントとなってバランスよく見えます。

衛生面に気をつける

- ①弁当箱の水分は完全に除く。
- ②同じ温度にしてつめる。
ごはんを冷ましてから詰め、次におかずをつめる。
- ③おかずは種類別にしてしっかり仕切る。
違う種類の食材が接すると、変質や腐敗の原因になります。おかずは1種類ずつアルミカップなどに入れしきります。

簡単にできるお弁当のおかず

ミニトマトサンド



作り方

- ①ミニトマトを半分に切る
- ②きゅうり輪切りにし、トマトではさむ。

じゃがいものチーズ焼き



(1人分)
フライドポテト 5,6本
ベーコン 1/2枚
ピーマン 少々
コーン 大さじ1
マヨネーズ 適量
とろけるチーズ 適量
塩こしょう

作り方

- ① アルミカップの中にポテトを入れ、ベーコンをちぎって入れる。
- ② その上にコーンを入れ、マヨネーズ塩こしょうをかける。
- ③ ②の上にチーズをのせる。
- ④ ピーマンをのせ焼き色がつくまで焼く。

ミートボール酢豚



作り方

(1人分)
ミートボール 1/2パック
たまねぎ 1/2個
にんじん 1/3本
ピーマン 1個
ポン酢 大さじ1
ケチャップ 大さじ1

- ① ピーマンは乱切り・たまねぎはスライス・にんじんは短冊切りにする。
- ② ミートボールは、電子レンジで1分加熱する。
- ③ 鍋に油を熱し、にんじん・たまねぎを炒め、ミートボールを入れ、炒める。
- ④ ポン酢・ケチャップを加え、ピーマンを入れ炒める。

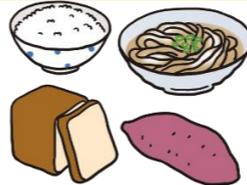


食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体のなかでのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。

3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

黄のグループ 炭水化物・脂質



パワーアップ!
(おもにエネルギーになる)

赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)



じょうぶ 丈夫な体!
(おもに体をつくる)

緑のグループ ビタミン・無機質



げんき 元気でニコニコ!
(おもに体の調子を整える)

*無機質はミネラルともいわれます。無機質のうち、カルシウムは骨や歯の成分になりますが、無機質には体の調子を整えるはたらきもあります。