



新緑の美しい季節になりました。新しいクラスに慣れてきた反面、疲れの出る頃だと思います。十分な睡眠をとり、バランスのよい朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

## 6月2日と3日はお弁当の日

昨年に引き続き6月2日と3日（市内陸上大会とその予備日）は、「お弁当の日」になりますので、お手数をおかけしますが、お弁当の用意をお願いいたします。その際、保冷材等を利用して、お弁当が傷まない工夫もお願いします。

6月2日陸上大会実施の場合	2日が雨で6月3日陸上大会実施の場合
・2日は、各教室で食事 ・3日は、「なかよしお弁当」	・2日は、「なかよしお弁当」 ・3日は、各教室で食事

「なかよしお弁当」は、学年の枠を越え、なかよしタイムの班で体育館や校庭で会食します。水筒やレジャーシート、おしぼりなども持たせてください。

## \* \* お弁当作りに参加 \* \*

せっかくの機会ですので、この2度のお弁当作りにお子さんにもかかわってもらいましょう。学年ごとのめあてを設定しましたので、達成できるようご協力をお願いします。朝の忙しい時間ですが、少しだけお子さんの時間を作って、取り組んでいただきますようお願いいたします。

このことを通して、食べ物への関心が高まり、次は自分で作ってみようという意欲につながったり、日ごろ、食事を作ってくれる家族への感謝の気持ちが育ったりすることと思います。

### なすとかぼちゃのそぼろ煮

- ・かぼちゃ 30g
- ・なす 50g
- ・揚げ油
- ・とりひき肉 15g
- ・サラダ油
- ・にんじん 15g
- ・いんげん 10g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・かたくり粉 少々

- ①かぼちゃは1cm角程度の大きさに切り、油で揚げる。
- ②なすは、1.5cmのいちょう切りにして、油で揚げる。
- ③にんじんは5mmのいちょう切り、さやいんげんは2cmに切りゆでしておく。
- ④とりひき肉を炒め調味する。少量の水を加えてから、水溶きかたくりでとろみをつける。
- ④に①②③を入れてさっくり混ぜ合わせる。

学年のめあて	
1年生	お弁当に入っている食べ物の名前が言えるようになる。 <span>ほうれんそうとりく、など</span>
2年生	お弁当に入っている食べ物の名前が言えるようになる。 自分でフタをして、包んでみよう。 <span>お弁当が、ひっくり返ったりしないよう前もって練習しておくといいですね。</span> <span>当日は、そばでみてあげましょう</span>
3年生	お弁当に入っている食べ物の名前をおぼえよう。 自分でフタをして、包んでみよう。 <span>・最後にミニトマトを詰める。 ・ごはんにふりかけをかける。 などでもOK！ できることを！</span>
4年生	おうちの人と一緒に詰めてみよう。 お弁当に入っている食品の名前や料理名をおぼえよう。 自分でフタをして、包めるようになる。
5年生	お弁当を作る時の注意点を教えてもらおう。 おうちの人と一緒にきれいに詰めよう。 お弁当に入っている食品の名前や調理方法をおぼえよう。 自分でフタをして、包めるようになる。 <span>作り方ではなく、 煮る、焼く、炒める、蒸す など</span>
6年生	調理を手伝い、お弁当を作る時の注意点を教えてもらおう。 おうちの人と一緒においしそうに詰めよう。 お弁当に入っている食品の名前や調理方法をおぼえよう。 自分でフタをして、包めるようになる。

**Q** 忙しいので、冷凍食品の惣菜を電子レンジで加熱するだけの物や自然解凍で食べられるものを利用したいのですが…。

**A** ライフスタイルに合わせて、無理のないお弁当をご用意ください。惣菜に使われている主な食品名やその惣菜の調理法がわかるといいと思います。



# お弁当作り名人になりましょう！


☆ポイント1 自分に合った大きさのお弁当箱を用意しましょう。

お弁当箱の容量(ml) = 1食当たりのエネルギー量(kcal)

お弁当箱には容量の表示があります。確認して食べる人にあったサイズのお弁当箱を用意しましょう。

小学3～4年生の場合…約650mlのお弁当箱  
(じょうずに詰めるとおおよそ650kcalのお弁当になります。)

1～2年生は、約550ml、5～6年生は、約750ml



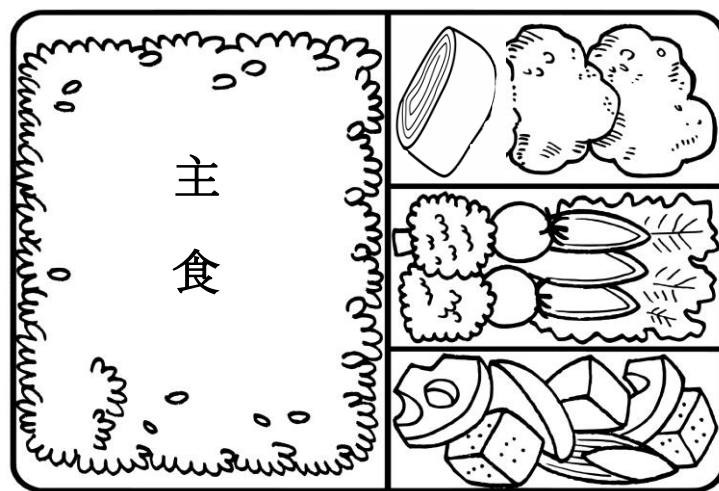
☆ポイント2 斜めにしたとき中身が動かないようにきっちり詰めます。

☆ポイント3 栄養のバランスも考えましょう。

①お弁当箱の半分にごはんを詰めます。

②残り半分におかずを詰めます。

彩りよく詰めましょう。見た目が美しく、食欲をそそるだけでなく、栄養バランスもよくなります。



**主菜**  
おかずのエリアの1/3にウインナーや肉・魚・卵の料理を！

**副菜**  
おかずのエリア残り2/3には煮物・おひたし・きんぴらなど野菜のおかずを！

野菜をどれだけ入れられるかが、お弁当作りの腕のみせどころ！

- ・食べるまでに時間が経過します。いつも以上に衛生に気を付けましょう。
- ・なるべくその日の朝、調理しましょう。前日のものを使用する場合は、当日の朝もう一度中まで十分に加熱しましょう。

しっかり加熱。生、半熟、レアはNG！

冷めてからふたをしましょう。内側に水滴が付くと傷みやすくなります。

## 学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成28年度 4月分(4月12日～4月28日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

幸松小学校

	品目		産地				品目		産地		
主食	米		埼玉(春日部)			青果類	さつまいも		茨城		
	パン		埼玉、アメリカ、カナダ				なす		使用なし		
	めん		埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ		長野		
牛乳	牛乳		埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			エリンギ		長野			
青果類	にんじん		徳島	千葉		はくさい		使用なし			
	たまねぎ		北海道			さといも		使用なし			
	じゃがいも		鹿児島			レモン		広島			
	こまつな		埼玉								
	ほうれんそう		愛知	神奈川	埼玉						
	キャベツ		埼玉								
	きゅうり		栃木								
	もやし		使用なし			肉類	ぶた肉		茨城		
	だいずもやし		使用なし				とり肉		岩手	北海道	
	チンゲンサイ		使用なし				牛肉		使用なし		
青果類	ねぎ		埼玉	群馬		さけ		使用なし			
	ごぼう		茨城			さば		ノルウェー			
	だいこん		千葉			さんま		使用なし			
	ピーマン		使用なし			あさり		愛知			
	にんにく		青森			いか		使用なし			
	しょうが		高知			えび		ベトナム	タイ	インドネシア	
	かぼちゃ		使用なし			しらす干し		使用なし			
	みずな		使用なし			ちりめんじゃこ		瀬戸内海			
	とうもろこし		アメリカ			さわら		韓国			
	さやいんげん		北海道			さくらえび		静岡			
ブロッコリー		使用なし									
にら		茨城									
たけのこ		愛媛									

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。