



さわやかな過ごしやすい季節になりました。新しい環境に慣れて、少しずつ疲れが出てくる時期でもあります。元気よく登校するために、規則正しい生活と、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

5月31日と6月1日はお弁当の日

5月31日と6月1日（市内陸上大会とその予備日）は、「お弁当の日」になります。お手数をおかけしますが、お弁当と水筒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。



* お弁当作りに参加しよう *

せっかくの機会ですので、この2回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、少しでもお子さんとの時間を作って、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。

切り干し大根のカレー風味炒め

材料（2人分）

- 切り干し大根 15g
- にんじん 15g
- しめじ 15g
- 冷凍いんげん 2本
- サラダ油 適量
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 酒 小さじ1
- カレー粉 少々

作り方

- ①切り干し大根はもどして、ゆでしておく。
- ②にんじんはせん切り、しめじは石づきを取ってほぐしておく。さやいんげんは斜め切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、にんじん、しめじ、切り干し大根の順で炒めていく。
- ④材料が炒まったら、調味料を加えて調味する。
- ⑤いんげんを加えてさっくり混ぜ合わせる。

切り干し大根は、カルシウムや鉄分が豊富な食品です。

	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。 ブロッコリー とり肉 など
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。 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。 おうちの方は、そばでの見守りをお願いします。
3年生	おかず1品を自分で詰めてみよう。 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。 最後にミニトマトを詰める。 ごはんにもふりかけをかける。などでもOK！ できることをやってみよう！
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。 作り方ではなく、煮る、焼く、炒める、蒸すなど
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
 (きちんと詰めるとおよそ650kcalのお弁当になり、給食と同じエネルギー量になります。)
 1～2年生は、約550ml、5～6年生は、約750ml



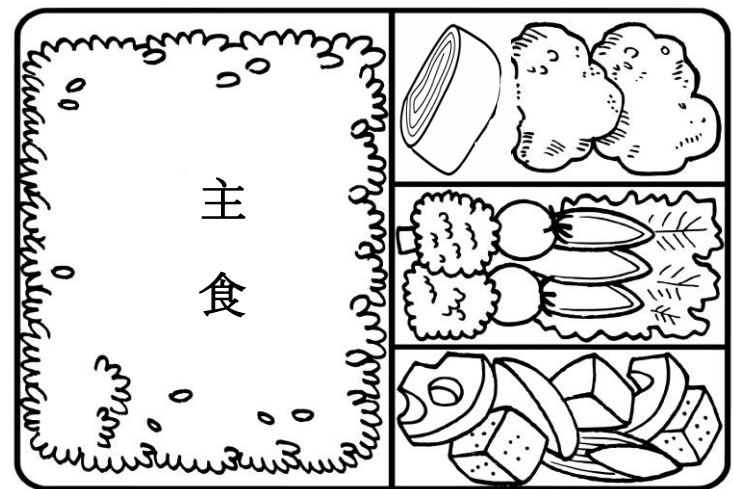
☆ポイント2 斜めにしたとき中身が動かないようにきっちり詰めましょう。

☆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、食欲をそそり、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・きんぴらなどの野菜のおかずを!

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。

給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成30年度4月分(4月11日～4月27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	しめじ	新潟		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				チンゲンサイ	茨城		
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				えだまめ	北海道		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬				さといも	千葉		
		栃木、宮城、福島(一部)、新潟				カリフラワー	熊本		
青果類	にんじん	千葉				エリンギ	使用なし		
	たまねぎ	北海道				さつまいも	使用なし		
	じゃがいも	北海道	鹿児島			れんこん	茨城		
	こまつな	埼玉				はくさい	茨城		
	ほうれんそう	使用なし							
	キャベツ	愛知							
	きゅうり	高知							
	もやし	栃木			肉類	ぶた肉	群馬		
	しょうが	高知				とり肉	宮崎	岩手	
	ブロッコリー	群馬	香川			牛肉	使用なし		
	ねぎ	埼玉			魚介類	さけ	北海道		
	ごぼう	茨城				いか	ペルー		
	なす	使用なし				さば	ノルウェー		
	ピーマン	茨城				ちりめんじゃこ	瀬戸内海		
	にんにく	青森				さわら	韓国		
	パプリカ	使用なし				えび	ベトナム		
	だいこん	神奈川				かに	韓国		
	かぼちゃ	使用なし				あじ	ベトナム		
	とうもろこし	アメリカ				たい	愛媛		
	いんげん	北海道				いわし	鳥取	青森	
えのきたけ	長野								
たけのこ	九州・四国								
かぶ	千葉								

※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。