



春日市学校栄養士会  
春日市立大谷小学校  
令和3年10月



秋も深まり、果物などの実りの秋を感じられるようになりました。子供たちに、その季節を感じられるいろいろな食べ物を味わってほしいですね。行楽の秋でもあるので、親子で弁当づくりと一緒にしてみるのもいいですね。

## 保存版！お弁当づくりのポイント

### ポイント①弁当箱の選び方 ポイント②彩を考えた材料選び

弁当箱は角型、丸型、二段型など、形状はさまざまです。お好みや持ち運びシーンを考えて選びましょう。また、弁当箱の大きさは1食に必要なエネルギー量を参考にすることができます。下の表を参考にしてみてください。

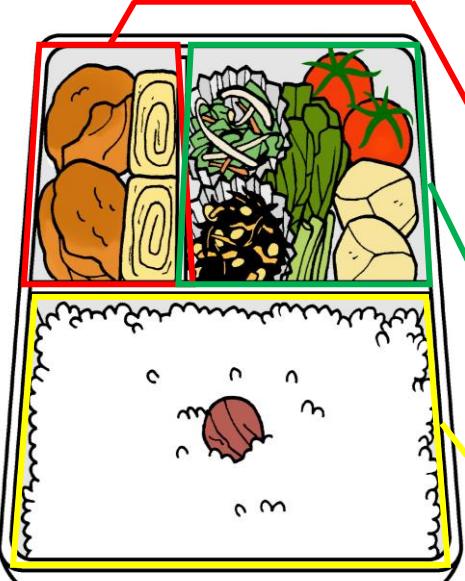
	お弁当箱のサイズ	
	男性	女性
6~7歳	500ml	500ml
8~9歳	600ml	600ml
10~11歳	750ml	700ml

「白・黒・赤・黄・緑・茶」の6色の食材を入れることで、見た目もおいしそうになり、栄養バランスも整いやすくなります。

- 白** ごはん・白ごま・チーズ・豆腐など
- 黒** のり・黒ごま・ひじきなど
- 赤** トマト・パプリカ・にんじん・鮭など
- 黄** 卵・かぼちゃ・コーンなど
- 緑** きゅうり・ほうれん草・ピーマンなど
- 茶** 肉・魚・きのこなど

### ポイント③弁当の詰め方 主菜:副菜:主食=1:2:3

栄養バランスのよいお弁当を作るには、「主菜:副菜:主食=1:2:3」の量になるように心がけましょう。後日、弁当レシピを配布いたしますのでぜひ参考にしてください。



**主菜**

**1**

**副菜**

**2**

**主食**

**3**

肉、魚、卵など  
たんぱく質が多いおかず  
⇒血液や筋肉など体をつくるもとになる  
※弁当レシピを参考にしてください。

野菜、きのこ、海藻など  
ビタミンやミネラルが多いおかず  
⇒体の調子を整える  
※弁当レシピを参考にしてください。

ごはん、パン、麺など  
炭水化物が主なもの  
⇒体を動かすエネルギー源になる



ただいま  
リニューアル中



朝食 おすすめレシピ  
あさごはんのススメ きのこ  
今月のテーマ食材は…

毎月「あさごはんのススメ」をテーマに、旬の食材を使った朝食に合う給食を実施しています。  
ご家庭でも是非作ってみてください。

10月7日に登場

朝ごはんの定番  
毎日食べよう!!

みそ汁

※椎茸や切干大根の  
戻し汁を使うとより  
おいしくできます。

#### 【作り方】

- 1 椎茸はさっと水洗いし、かさを上向きにして水で戻す。(できれば、前日から冷水でゆっくり戻すとよいが急ぐときはぬるま湯でOK。)
- 2 いりこでだしをとる。
- 3 切干大根は水でもみ洗いして汚れを落とし、20分程度水に浸して戻す。
- 4 さつまいもは8mm程度のいちょう、玉ねぎは3mm程度のスライスにする。1で戻した椎茸はうすくスライスする。
- 5 チンゲン菜は葉に縦半分に切り目を入れて1cm幅に切る。
- 6 切干大根はザルにあげて水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- 7 2のだし汁に4.5.6を入れ柔らかくなるまで煮る。
- 8 酒を入れ、みそを溶いたら火を消してできあがり♪

※合わせみそ20gでOK!



きくらげの佃煮



#### 【作り方】

- 1 ボウルにきくらげを入れ、ぬるま湯をきくらげが浸かる程度に注ぐ。15~20分ほど浸け、ザルにあげて水気を切る。
- 2 きくらげの中心部に固い石づきがある場合は、包丁で切り落とし、スライスする。(スライスきくらげは切らずにそのまま使う。)
- 3 小鍋にAを入れ中火で加熱し煮立たせ、きくらげを加え炒める。
- 4 味が馴染んできたら、いりごまを加え、強火で炒め合わせる。
- 5 汁気がなくなり全体に馴染んだら火を止めて、器に盛り付けてできあがり♪

味覚の秋です。きのこがおいしい季節になりました。きのこ類は低カロリーでヘルシーなだけではなく、食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。さらに椎茸やきくらげは乾燥させることでうまみが凝縮し栄養価もアップします。乾物は通年利用することができる、常備しておくと「もう1品」というときにも便利です。