



# 給食だより

# 5月

令和元年 5月22日  
海田南小学校  
栄養教諭 田中映美

## おべんとうから学ぶ栄養バランス！

5月は遠足や運動会などでおべんとうを食べる機会が多いですね。みんなと同じものを食べる給食とちがって、好みに合わせたおかずを食べることができます。ちょっとした工夫で栄養バランスの良いおべんとうに変身させましょう。



### ①どんな大きさが自分にあっているの？



お弁当箱の裏に、容量〇〇mlと書いてあります。

実はバランス良くごはんとおかずをつめると、この容量のカロリーのお弁当になるそうです！例えば700mlのお弁当箱なら、700kcalとなります。

低学年・・・500～600ml  
中学年・・・600～700ml  
高学年・・・700～800ml

お弁当箱を買う時の参考にしましょう！

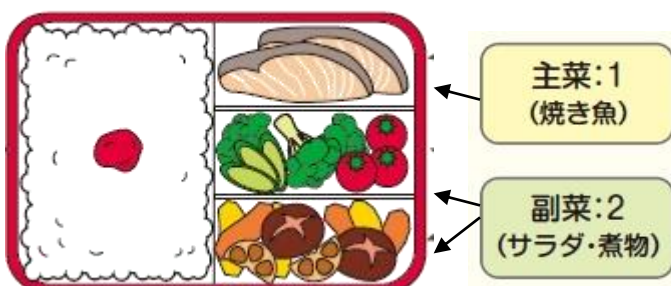
### ②何をどれだけつめればいいのか？

「主食(ごはん・パン)」を半分つめて、「主菜(お肉、卵のおかず)」を1、「副菜(野菜を使ったおかず)」を2の割合でつめるとバランスが良くなります。からあげやたまごやき・ウィンナー・ミートボールはすべて「主菜」です。もう一度量を見直してみましょう。

主食 ごはん パン	主菜1 肉・魚 たまご
	副菜2 やさいのおかず

主食はおべんとうの半分のこりの半分がおかず。

バランス良いつめかたのイメージ



主菜:1  
(焼き魚)

副菜:2  
(サラダ・煮物)

おかずが多くて、ごはんが少なくなっていないですか？

好きなおかずは、主菜にかたよりますよね。焼き肉風の野菜いためなど、主菜に野菜を加えるアレンジにチャレンジです！



### ③いろいろな色を使うといいの？

こどもの好きなものは「茶色」多い？

こどものリクエスト通りに作ると、全体的に茶色っぽくなったことはありませんか？野菜には、緑や赤があり、海藻を使うと黒も取り入れられます。いろいろな色をそろえることは、必要な栄養素がそろうことにもつながります。冷凍総菜なども活用してください！



### ④それぞれ異なる調理法を取り入れよう！

揚げる・炒める・煮る・焼く・あえる！

朝の短い時間で作ろうと思ったら、同じ調理方法になりがちです。

特に揚げ物が多くなってしまうと、油の取り過ぎ弁当に…。

前日に煮たり、お手伝いもかねて一緒に野菜を切っておくと時間短縮になります。



## 2年生さん、給食のお手伝いありがとう

5月9日、2年生のみなさんが「豆ごはん」の豆とりを手伝ってくれました。

はじめに、絵本「そらまめくんのベッド」を使って、どの豆を使ったらよいかクイズをしました。ヒントをもとに、豆ごはんの豆が分かったら、まめむきを開始！初めての人も、上手にさやからとることができました。



ソラマメがふわふわ



2組さん おかわりの大行列！

#### 児童の感想

〇まめはつるつるして、ぽんぽんとんでいく元気なまめをはっけんしました。(1組 たなかさん)  
 〇グリーンピースはあまり好きじゃなかったけど、じぶんでむいたらおいしかったです。(3組つがわさん)

まめむきの後はいろんな豆を観察！

## チャレンジクッキング！

しっかり食べて元気に登校しよう！

ポパイオムレツ（2人分）

たまご・・・・・・・・・・2個  
ほうれん草・・・・・・・・1束  
牛乳・・・・・・・・・・大さじ1  
塩こしょう・・・・・・・・少々  
サラダ油・・・・・・・・適量

①フライパンに油をひいて、あたためたら、ほうれん草を炒める。

②塩こしょうで味付けをする。

③卵を割って、牛乳と一緒に混ぜておき、フライパンに加えて、形を整えて焼く。

\*簡単に卵とじにしてもOK.