

おまいる smile 笑

My弁当をつくってみよう！！

学校給食を食べ続けてきた筒賀中3年生は、まもなく卒業していきます。土・日の部活や遠足などで、弁当を食べる機会があっても、毎日の昼食が弁当というのはこれが初めての経験です。そこで「弁当でもしっかり栄養を摂ってね。」という思いも込めて、一緒に弁当づくりをしました。

まず栄養バランスの摂れた弁当をつくるポイントは、

★ 弁当箱の容量 ml = 1食に必要なエネルギー量 Kcal

性別や運動量によって、1日に摂るべきエネルギー量は違ってきます。だいたいそのカロリー量の単位 kcal を ml の容量に置き換えると、自分にあった弁当箱の大きさが決まります。

★ 主食：主菜：副菜 = 3：1：2

主食が少ないとエネルギー不足になり、午後からの活動に力が発揮できません。主菜が多すぎると脂肪やタンパク質の摂りすぎで、肥満につながりやすくなります。副菜が少ないとビタミン類やミネラル食物繊維が不足し、疲れや便秘につながります。

生徒たちは、楽しみながら料理し、丁寧に弁当箱に詰めていました。出来上がった弁当は、家に持ち帰り家族と一緒に食べたそうです。毎朝こんなに時間をかけて作ることはできませんが、朝早くから作ってくださる苦労は十分理解できたのでは……。できたら一品は自分で作ってみるとか、詰めるのだけでも自分でしてみるとか、そんなことから始めてくださいね。と話しました。

クイズの正解 ③ 雪

♡♡♡ ティスカバ discover(発見する) 調理員さん ♡♡♡



筒中3年生の食缶には、「あんぱんマン」などの形をしたゼリーもはっていましたよ。

3月3日の“ひな祭り”の日は、桃の節句にちなんで“桃ゼリー”を作りました。白桃・黄桃とナタデココを桃缶の汁で作ったゆるめのゼリーで固めてあります。直接食缶に流し入れてあり、おたまですくい取って配膳します。薄いピンクの花型ゼリーは、調理員さんのアイデアで、上からちらしてあります。給食当番さんが、ふたを開けるとすぐに「わっ！かわいい♡♡♡」との声。「将来は学校の先生になろう。だってゼリーがたくさん食べられるんだもん。(@_@)」とじっと私の皿を見つめる低学年でした……。



あしたのお弁当

／ 飯島奈美 著

今回は弁当つながりで...

現在は店に行ってお金をだせば、自分の好みに合った弁当が売ってあったり、デパ地下には季節の素材をふんだんに詰めた有名店の豪華弁当がずらりと並んでいたりしますね。しかし、事あるごとにお家の人が作ってくれた弁当に勝る魅力はないような気がします。

最初のページに載っている『基本のおかず』が、卵焼き、鳥の甘辛(くわ)焼きときんぴらごぼうの三品です。それは、正に私の母親が作るおかずの『3種の神器』であり、飽きることなくおいしいのですが、見た目が黄茶色で悪い...。それを学校で開ける勇気のなかつた私は、ほうれん草をゆでて添えたり、プチトマトを常菜していたり、いかにご飯をおいしそうに盛りつけるかにこだわったりしました。今になって自分で一から作ってみると、朝の限られた時間で弁当を作るということは、一食分作る労力が必要だと実感し、母に文句を言っていたことを少し反省します。作ってくれる人の思いあつての弁当だということを今回、中三の調理実習で感じてくれたのではと期待します。

略 なにげなく食べられていたお弁当は、実は奥が深いのです。忙しい朝、毎日家族に作るお弁当は「なにげなく」食べられているかもしれないけど、いつかそれぞれの大切な思い出の味に、きつとなります。

飯島奈美

ひな祭りクイズ

ひな祭りには“ひしもち”をお供えますね。“ひしもち”は3つの色に分かれています。これは、冬が去って春になることを意味しています。ピンクは桃の花、緑は若草を表していますが、白は？何を表しているでしょうか。



- ① 白酒 ② ネコヤナギの花穂 ③ 雪

また、ひし形は心臓の形を表していて、子どもたちが丈夫に暮らせるようにという願いも込められています。

作ってみませんか？

スタミナ納豆

【材料・分量】 2人分

鶏ひき肉	100g
ごま油	小さじ1/2
しょうが	少々
にんにく	少々
刻み納豆	100g
和風だし	小さじ1
さとう	少々
酒	小さじ1/2
タバスコ	少々
青ねぎ	適宜

鳥取県の給食人気No1の“スタミナ納豆”

ごま油、にんにく、しょうがの香りが効いて、納豆が苦手な人も食べやすかったようです。タバスコの辛みが不思議な役割を果たしています！

【作り方】

- ① ごま油でしょうが、にんにくを香りが出るまで炒める。
 - ② 香りが出たら、鶏ひき肉を入れて炒め、火が通ったら器にうつし、冷ます。
 - ③ 刻み納豆、和風だし、さとう、酒、タバスコを混ぜ、②の鶏ひき肉と刻んだ青ねぎを入れ、混ぜたらできあがり！！
- ※ 給食では、和風だしの代わりに“こぶ茶”を使用しました。お好みで、しょうゆを加えてもいいですよ。