

5月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

新学期が始まって、1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてくる頃ですが、疲れが
でやすい時期でもあります。心や体をリラックスさせて、疲れをためないようにしましょう。

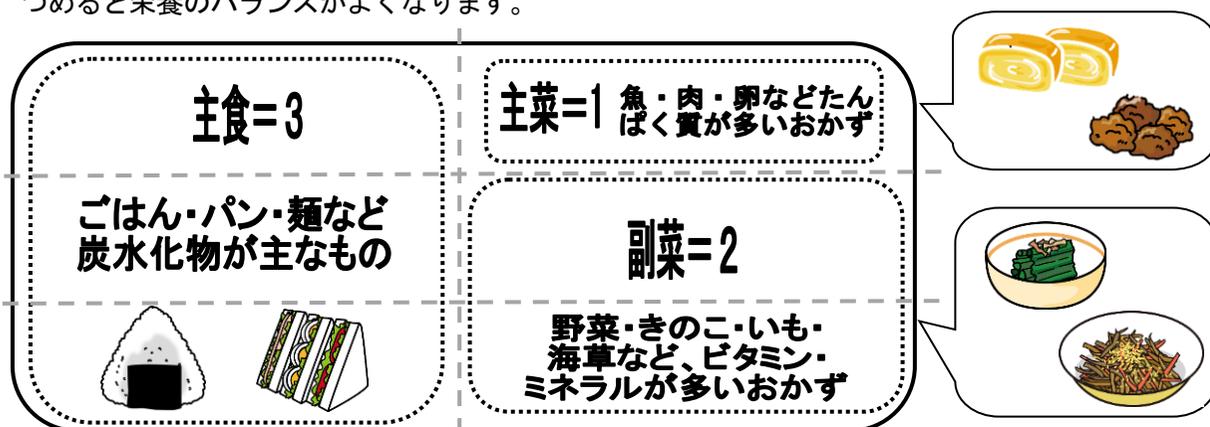
お弁当を作ろう



さわやかな季節となり、外に出かけるのによい季節です。
お出かけにお弁当を持って行ってはいかがですか。
お弁当作りのポイントを紹介します。

ポイント① 栄養のバランスは「3:1:2」

ごはんとおかずのバランスに悩みがちなお弁当作りで覚えておくとよいのが、「3:1:2 弁当箱法」です。お弁当箱を6マスに分け、3マス分に主食、1マス分に主菜、2マス分に副菜をつめると栄養のバランスがよくなります。



ポイント② わくわくできる「ひと工夫」

おいしさは味だけではなくありません。ちょっとしたひと工夫で、さらにおいしく感じられます。

<p>① 見た目楽しく ウインナーや卵焼き の切り方を工夫</p>	<p>② 見た目を華やかに ピックやカップ の活用</p>
<p>③ 季節の果物をデザートに 旬のフルーツで ビタミン補給</p>	<p>④ すき間を作らない お弁当が偏らない ように工夫</p>

ポイント③ 見た目にもおいしい「彩り」

5つの色の食品をそろえると、見た目にもおいしそうに見え、食欲を増進させます。また、栄養のバランスがよくなります。絵を描くように弁当箱を彩ってみましょう。

白	ごはん・パン・白ごま・ちくわ など	
黒(茶)	肉・魚・きのこ 海藻類(わかめ・ひじき・のり) など	
赤	ミニトマト・にんじん・えび 梅干し・いちご・りんご など	
黄	卵・とうもろこし・かぼちゃ さつまいも・レモン・みかん など	
緑	野菜全般(ほうれん草・枝豆・ ブロッコリー・ピーマン) など	

今月のこんだて紹介

カレービーンズ

【材料】(小学校中学年4人分の量)

(乾)大豆	80g	カレールウ	35g
牛もも肉	40g	ウスターソース	小さじ1
じゃがいも	200g	黒砂糖	少々
たまねぎ	180g	塩	少々
にんじん	40g	こしょう	少々
にんにく	少々	水	240mL
サラダ油	小さじ1/2		

【作り方】

- (乾)大豆は、やわらかくゆでておく。
- じゃがいも、たまねぎ、にんじんは1cmの角切りにする。
- 牛もも肉は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にサラダ油を入れ、牛もも肉を入れて炒める。
- ①と②の材料を入れて軽く炒めて水を入れ、調味料を加えて煮込んで仕上げる。

