

お弁当
アドバイス

子どもが「食べたい」お弁当がいちばん！

むりやり嫌いな物を食べさせようとしてお弁当に入れると、その食べ物といやな気持ちとが連想ゲームのように結びついて、いっそう嫌いになる恐れがあります。できるだけ、子どもが「食べたい」という気持ちをもってもらえるようなお弁当が作れたら、好ましいですね。

23日（水）はお弁当の日です！

夏場のお弁当づくりは、清潔が一番！！

作業前は、手洗いを忘れずに、お弁当箱はきれいに洗ってから、できるだけ新鮮なものを使って、しっかり火を通したものを詰めましょう。お弁当の日だからと気を追わずに、いつもの食材をいつもの量で、お子さんが美味しく食べる姿を想像しながら、作ってあげましょう。

レシピ紹介♪

人参のしりしり

ツナ缶を使った簡単料理です♪
人参を使っているので、ビタミンたっぷり
お弁当にもオススメです！

作りやすい分量

【材料】

人参	1本
万能ねぎ	適宜
コーン缶	小1缶
ツナ缶	1缶
卵	1ヶ
しょうゆ	小さじ1
顆粒だし	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
サラダ油	適宜

- ① 人参は皮をむき、太めのせん切りに切る。
コーン缶の汁気は切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火で人参を炒める。
- ③ ②にコーン缶とツナ缶を汁ごと入れ、炒める。
- ④ しょうゆ、果粒だしをいれ、塩コショウで味を整える。
- ⑤ 溶いた卵を回しいれ、炒り卵になるまで炒める。
- ⑥ 小口に切った万能ねぎを散らして出来上がり！

「ごちそうさま」
の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの方がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。

給食の栄養価をお知らせします!!

一人当たりの栄養価（9月）

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
3歳以上児	529	19.6	16.3	240	1.9	163	0.30	0.40	57
3歳未満児	456	16.7	14.2	224	1.6	158	0.25	0.37	60
