

## 大いに腕をふるった「自分で作るお弁当の日」

今回の「自分で作るお弁当の日」も、前回以上の力作が出そろいました。子どもたちから、お家の方にもお手伝いいただいたという話を聞き、ご家庭の協力があっての食育だということを改めて感じました。

「料理を作ったことがある」という自信と経験は、お子さんの「食の自立」に役立つと思います。

朝のお忙しい中だったかと思いますが、ご協力いただきありがとうございました。

春らしく、彩りも鮮やかです！

料理の腕も上達していることがわかりますね。

家の方の大変さも感じることができました。



### 保護者の方への事後アンケートより

今回は買い物から取り組んだという声が多くありました。買い物は、食材を見極める力をつけるだけでなく社会学習にもなりますので、今後も自立に向けて続けてほしいと思います。



※ 近日中に今までの「自分で作るお弁当の日」の記録を、  
お子さんに返却しますので、お弁当を通した成長の  
様子をぜひご覧ください。

みんなそろっておいしく食べました。

# 浪中最後の元気 UP ランチバイキング

2月に行われた元気 UP ランチバイキングの様子です。ご参加いただきありがとうございました。



以前よりバランス良く選んでいました。



いつもより多い人数でぎやかな食事の時間でした。



好きな食べ物をとりいれつつ、バランスのよい食事になるように、考えながら選びました。

## 卒業・進級おめでとう お祝いメニュー



### 〈紫黒米ごはん〉

#### ◇材料◇

白米 2合  
紫黒米 大さじ1

#### ◇作り方◇

洗浄後、炊飯器にセットして通常通りに炊く。



汁物をつけたせば、1食完成！

### 〈魚のみそマヨネーズ焼き〉

#### ◇材料◇

ぶり 4切  
酒 大さじ1・1/2  
みそ 大さじ1  
みりん 小さじ1  
マヨネーズ 大さじ2  
小ねぎ 適量

今回は出世魚のぶりを使用しました。

#### ◇作り方◇

- ① ぶりに酒をふっておく。
  - ② みそ、みりん、マヨネーズ、小ねぎを合わせておく。
  - ③ アルミホイルにぶりを並べて、オーブントースターで10~15分焼く。
  - ④ ②の合わせ調味料をぶりに塗り、さらに3~5分焼く。
- ※ ぶりにしっかり火が通るように、焼き時間は調節してください。③はフライパンで焼いてもOKです。



材料は全て4人分です。

#### ◇作り方◇

- ① 菜花はゆでて3cm幅に切る。
- ② にんじんは千切りにしてゆでる。
- ③ たまごは砂糖で調味し、ごま油で炒り卵にする。(薄く焼いて千切りにしてもOK)
- ④ ①②③を合わせ、しょうゆで調味する。