

会員各位

平成 28 年 7 月 吉日

世田谷区立経堂小学校 P T A
PTA 通知 第 25 号
PTA 会長 小町 剛
文化厚生委員長 武井 智美

第 2 回家庭教育学級 『お弁当講習会』 についてのご報告

もう少しで夏休みを迎えますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
今年度第 2 回の家庭教育学級は、「子どもの心と体を健やかに育てるお弁当」をテーマに、
7 月 14 日開催し、65 名の皆様にご参加いただきました。

まず、坂本校長先生にご挨拶頂き、社会教育指導員の平田先生と、今回の講習をして
下さる東京第二友の会の会員の方々をご紹介しました。

本年度経堂小学校では、給食室の改装に伴い、9 月は各自お弁当持参となります。
各ご家庭でも多少なりともご負担が増えると思いますが、そんな中でも、効率的に作り、
暑い時期でも傷みにくいお弁当の作り方を、講師の方々より教えていただきました。

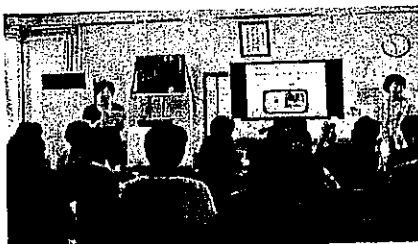
☆☆

普段の家庭でも取り入れやすい工夫など、ポイント毎にとっても分かりやすくご説明いた
だきました。学年に応じた分量の目安や、主食・副菜のバランス等、基本的なところから
しっかりとご説明いただきました。

1. 子どもにあったお弁当箱を選ぶ

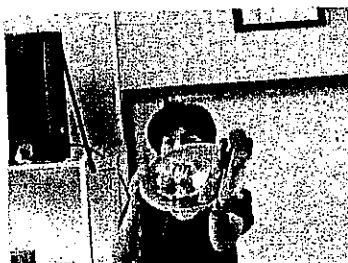
一日の摂取カロリーを低学年・中学年・高学年ごとに教えて頂きました。
目安として、500ml の容量のお弁当箱には 500kcal お弁当が入るそうです。

- 低学年 500kcal→500ml
- 中学年 600kcal→600ml
- 高学年 700kcal→700ml



2. 味・彩・栄養のバランスを良く

- ◆主食 2・主菜 1・副菜 1 が目安
- ◆お弁当の型紙を意識する



3. 手早く作るコツは下準備とくりまわし

- ◆前日の夕食の残りは味を変え再利用する(甘辛ダレやケチャップ、カレー粉等でアレンジ)
- ◆ハンバーグなどは夕食に作った際に多めに作っておき、焼いた状態で冷凍しておく等

4. 衛生面に気を付ける

- ①調理前の手洗い・素手でごはんやおかずを触らず箸やラップを使って調理
- ②器具や布巾は清潔に
- ③細菌を増やさない工夫をする
 - ・パッキンまで毎回きちんと外してお弁当箱を洗う
 - ・生野菜は避ける。プチトマトを入れる場合は、ヘタを外して洗い入れること
- ④汗気はしっかりとる
- ⑤ご飯やおかずはしっかり冷ましてからお弁当箱に入れる

参加した方からは、分量について学年ごとに教えていただき参考になった、1か月のお弁当作りに苦手意識が先立っていたが今回の講習でお弁当作りが少し楽しみになった等のご意見をいただきました。

今回の講習を通じ、学んだことを各ご家庭で実践いただけると、9月1か月のお弁当時期だけでなく、普段の家事にも生かせるのではないのでしょうか？

学校からのお便りにもありましたが、衛生面に気を付け保冷剤を使うなど工夫して、暑い時期のお弁当を作り頑張らしましょう。

◆文化厚生委員会より◆

第2回家庭教育学級『お弁当講習会』にご参加いただいた方々、先生方、ありがとうございました。

次回の第3回は10月28日金曜日を予定しております。ファイナンシャルプランナーの方を講師にお招きし、ライフプランと教育資金についてお話を伺う予定です。

次回も多くのご参加をお待ちしております。

最後に、今回教えて頂いたレシピを二つ、ご紹介いたします。

☆☆

2016 東京第二友の会

<p>■人参のじゃこ炒め ※ピーマンで作ってもOK (材料)</p> <p>人参 200g ①人参は千切りにする。 ちりめんじゃこ 20g ②フライパンに油を熱し①を炒める。 油 大さじ1 ③②にちりめんじゃこ、塩、酒を加え、 塩 ひとつまみ 水分がなくなるまで炒める。 酒 大さじ1</p>	<p>■ツナバーグ (材料)</p> <p>ツナ缶 小1缶 ①玉ねぎをみじん切りにする。 玉ねぎ 1/4個 ②玉ねぎ、ツナ、パン粉、溶き卵を パン粉 大さじ6 ボウルに入れ、混ぜ合わせる。 卵 小1個 ③食べやすい大きさに形を整え、フライパンで焼く。</p>
--	---