

# 日本のお弁当づくりに挑戦！



お弁当は栄養のバランスと彩りを工夫して作りましょう！



そしてちょっとかわいくすると子どもが大喜び！ゆで卵に包丁で切れ目をジグザグに

入れて切り離すと花の形に。ウィンナーも片方の先に切り目を入れてから炒めたら、たこウィンナーが出来上がり。プチトマト、ブロッコリーなども添えると彩りが鮮やかになります。

おかずの傷みなどを防ぐために、必ず完全にさましてから蓋をしましょう。特に夏は気を付けてね。



## 簡単レシピ

### 1. おにぎり



日本風のご飯を炊きます。お米を洗ったら炒めないで炊飯器で炊きます。両手を水で湿らせ、塩を軽く手のひらにまぶし、手で握れるくらいの量を左手にのせます。右手を山形にして、おにぎりの角が上にくるように手前に回しながらにぎります。指でおにぎりの真ん中をへこまして、梅干しや鰹節、昆布やたらこなど、好きな具を入れましょう。

### 2. 鶏の唐揚げ

一口大の鶏肉に下味（醤油、生姜、酒、又は塩、胡椒）をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げます。きつね色になったらできあがり！

### 3. 卵焼き

卵に、塩、砂糖、醤油、又はだしを少々入れてかき混ぜます。フライパンに油を入れ、熱してから卵を少し入れ、箸で軽く混ぜて半熟の状態になったら、手前の方にくると巻き込んでいきます。巻けた卵をフライパンの反対側に移し、余った卵を入れ、また手前に巻いてきます。食べやすい大きさに切って召し上がれ。中にウィンナー、ハムなどを挟みながら巻いてもおいしいよ。



### 4. ハムのアスパラ巻き

塩ゆでしたアスパラを冷まして、ハム1枚を広げた中にアスパラ2本を載せ、くるりと巻いて半分で切り、楊枝をさして止めたらできあがり！

### 5. ほうれん草のソテー

ほうれん草を切り、バターで炒めて、塩、コショウなどで味付けすればソテーのできあがり。

4月から、学校では新年度がスタートします



日本の学校では4月が新学期。この時期、学校からいろいろな書類が家庭に向けて出され、子どもが家に持ち帰ります。個人調査票や健康問診票、教材費の支払いや行事の日時を知らせるものなど重要な書類です。提出期限があるものも多いので、内容がわからないときは、必ず誰かにたずねましょう。

また、学校で子ども達は、身体測定、内科、眼科、耳鼻科、心配事などあれば、先生に相談しましょう

歯科検診、心臓検診など様々な健康診断を受けます。検便や検尿、ギョウ虫検査のように家庭で採取して持って行くものもあります。

また、都合の良い日時を決めて、先生が家庭を訪問する「家庭訪問」があります。子どもの家庭や学校の様子を保護者と話し合い、先生と知り合う良い機会です。