

朝晩だいぶ寒くなりました。体調管理には十分気を付けましょう。

先日は、かけはし委員会主催の「朝のあいさつ運動」を、10月15日～25日まで1年生の保護者の方に参加して頂きました。16日は台風の為中止でしたが、朝のお忙しい時間にご協力頂きまして、本当にありがとうございました。

「あいさつ運動の目的」としました、

子供の朝の様子を、挨拶を通じて観て頂きたい。
明智中学校の雰囲気を感じていきたい。
保護者同士、保護者と先生のつながりをつくっていきたい。

に、また一步近づいたのではないのでしょうか。

今回のかけはしだよりでは、「朝のあいさつ運動」の参加時に書いて頂きました感想をご紹介させて頂きます。また、第2回「お弁当の日」を11月30日（土）に行います。お忙しい時間とは思いますが、当日の朝の部活動はありませんので、親子・家族で相談しながら、お弁当作りにチャレンジして頂きたいと思います。

◎「朝のあいさつ運動」◎

★1年生保護者の感想★

※同意見はまとめました

- ・子供達からあいさつをしてくれた。
- ・眠そうな子がいた。
- ・照れている子がいた。
- ・服装がきちんとしていた。
- ・自分から挨拶してくれる子、声をかけると挨拶してくれる子、色々ですがだいぶ習慣がついてきていると思いました。
- ・大きな声で挨拶出来た子が少ない。
- ・下を向いて挨拶する子が多い。
- ・子供同士の挨拶が少ない。
- ・なかなか子供の方から、挨拶をしてくれる子が少ない。

ご協力ありがとうございました！

●これからも明るく楽しい気持ちで、一日が過ごせるように、あいさつ運動の期間だけでなく、日頃から元気よく挨拶をする習慣をつけましょう！！

第2回「お弁当の日」について

6月15日(土)に第1回「お弁当の日」を行いました。まずは、おにぎりをお子一人で作ってみよう！と言う事で、「おにぎりの日」として取り組みました。どの学年もおにぎりだけではなく、おかずも作った人もいて、お弁当作りに意欲的に取り組んでいただきました。

そして、第2回「お弁当の日」を、11月30日(土)合唱祭の日に行います。忙しい時間ではありますが、当日は朝の部活動はありませんので、親子・家族で相談しながらお弁当作りにチャレンジして頂きたいと思います。

★生徒の皆さんへ★

今回のテーマは「好きなものを1品は自分で作ってみよう！」です。

※おにぎり・サンドイッチ・おかず…何でもいいので、

挑戦できるものを、一品は自分で作りましょう！

(もちろん作れる人は、全部作ってもいいですよ)

※昨年自分で作った一品の第1位は、おにぎり

第2位は、玉子焼き

第3位は、ウインナー焼き でした。

後片づけも頑張りましょう！

前回のアンケートでは、1年生…14人 2年生…16人 3年生…16人が出来たと答えました。

(今回はどうでしょう?)

今回のお弁当作りの参考になればいいなと思ひまして何品かレシピを載せてありますので、ぜひ参考にして下さい。(別紙にて)

★保護者の皆様へ★

朝の忙しい時間帯に台所をお子に占領されて大変かも知れませんが、

「食事を作る大切さ・作ってもらえるありがたさ・自分で作ったという満足感」を

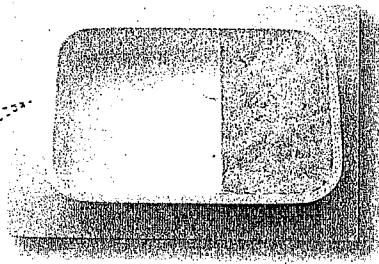
もう一度実感してもらふ為には、子供達を励ましながらあたたかい目で見守って頂きたいと思ひます。ご協力よろしくお願ひします。

おかずをスムーズに詰めるコツが知りたい!

おべんとうの詰め方講座

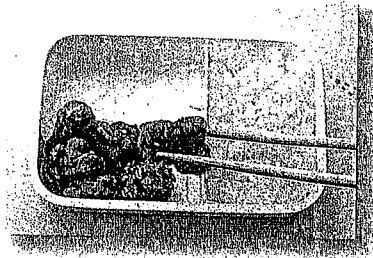
いろんなおかずを詰め込みすぎて、入れ忘れたおかずがあった!なんてことはありませんか?
ここで詰め方を押さえておけば、順序よく、見ためもキレイにおかずを詰めることができます。

Lesson 1 ごはんを詰める



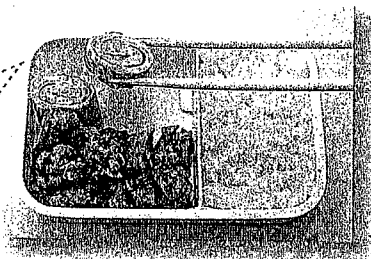
ごはんは熱いうちに詰め、おべんとう箱の中で冷まします。必要な分量を茶碗などに取り、ざっと湯気をとばしてから詰めるとよいです。急ぐときはおべんとう箱の底に保冷材を当てたり、うちわであおいで冷まします。

最もスペースを大きく占めるメインのおかずを詰めます。全体の $\frac{1}{3}$ 量になるくらいが目安。ほかのおかずが温まったり、味が移らないようにするため、カップに詰めたり、サラダ菜を敷いたりして冷ましてから詰めます。



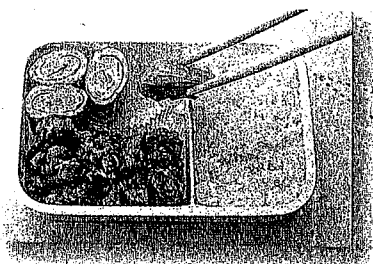
Lesson 2 メインおかずを詰める

Lesson 3 サブおかずを詰める



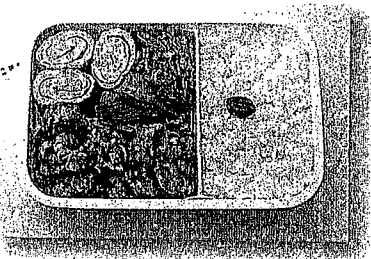
次はサブおかずへ。味はもちろん、主菜との色のコンビネーションを考えながら2~3種類を用意します。大きめのもの、形のきまったものからしっかりと冷ましてから詰めます。

すき間があると、おべんとう箱を持ち運ぶときに中身が動いてしまいます。全体を見て小さなすき間があるときは、ミニトマトやパセリ、常備野菜などを詰めます。残ったスペースに合わせた形や分量が調節できるものを選びましょう。



Lesson 4 すき間を埋める

Lesson 5 仕上げる



なんとなく全体のバランスが悪い。これは色のついたおかずばかりが目立ってしまうから。そんなときは、漬けものやふりかけなどで、白いごはんにアクセントをつけます。必ず全部冷めた状態でふたをしましょう。

おべんとうを
グンとにぎやかに
します!

子どもをびっくりさせ、喜ばせるおべん
とうを作りたい! デザインおかずは、そ
んな願いを叶えてくれます。パーツの
色と同じ素材を使えばいいので、違う
具材でもチャレンジしてみましょう。

デザインおかず

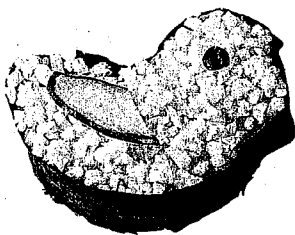
デザインおにぎり

男の子

ごはんを三角ににぎり、青じそで
髪の毛を、のりで目と眉を、ハム
でほおを、ゆでたにんじんで口を
作る。



とり



ごはんは小鳥の抜き型で抜き、周
囲をのりで巻く。卵そばろをのせて、
きゅうりで羽を、のりで目を描く。

ねこ

ごはんはハート形ににぎる。三角
に切ったつぼ漬けとのりで耳を作
り、黒豆で目を、のりで鼻とひげ
を描く。



パンダ



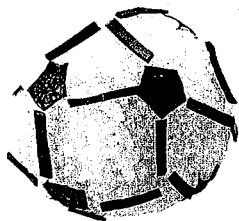
ごはんは丸くにぎり、しいたけの
うま煮で耳を、のりで目の周囲を
かまぼこと黒ごまで目を、茶色の
煮豆を半分に切って鼻を、紅しょ
うがで口を作る。

女の子

はんを三角ににぎり、のりと青
そで髪の毛と目、帽子を、ゆで
たにんじんで髪飾りと鼻を、ハム
ほおを、トマトで口を作ってパ
ンスよくつける。



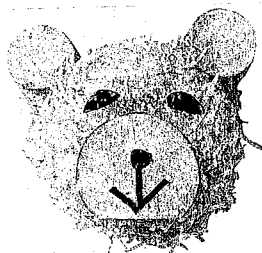
サッカーボール



ごはんを球型ににぎり、小さな五
角形に切ったのりをつけ、糸昆布
のつくだ煮を五角形を結ぶようには
る。

こぐま

ごはんは丸くにぎり、削り節をま
ぶし、ウインナーソーセージで耳を、
ハムで口のまわりを、のりで目と
鼻を作る。



うさぎ



ごはんをうさぎ型で抜き、耳の内
側に桜大根をつけ、目は赤ピーマ
ンで、鼻はたくあんで、口は糸昆
布のつくだ煮でかわいらしく描く。

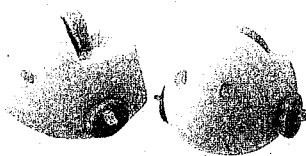
うすら卵の飾り切り

ねずみ

ゆでたうすら卵に、包丁で切り込
みを入れながら、きゅうりとし
いたけのうま煮で耳を、黒ごまで目を、
桜大根で鼻を、きゅうりとにんじ
んで尾とひげを差し込む。



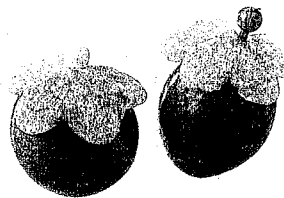
自動車



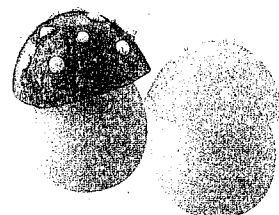
ゆでたうすら卵の上と横から直角
に切り込みを入れて一部を切り取
り、自動車の形にする。ウインナ
ーソーセージでハンドルを作り、
ごぼうの漬けものをタイヤとライ
ト用に切り、差し込む。

どんぐり

ゆでたうすら卵はしょうゆに漬け
て色づける。にんじんの薄切り
を花形に抜いてゆで、やわらかく
してからピックで卵に刺す。



きのこ



赤・黄ミニトマトを半分に切り、
中身をスプーンでえぐって、ゆで
たうすら卵の上のにのせる。携帯用
マヨネーズの袋の隅を細く切り、
点々にしぼり出す。

デザインハンバーグ

おに

ハンバーグ生地30gは円形にまとめ焼く。ヤングコーンの水煮2本で角を、切りいかのつくだ煮で髪の毛を、チーズと黒豆の甘煮で目を、がまぼこで鼻を、紅しょうがで口を作ってつける。(大石)



いぬ



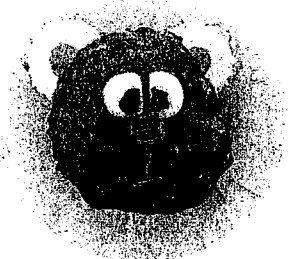
ハンバーグ生地30gは犬の横顔を形作って焼く。卵焼きで耳を、かまぼこと黒豆の甘煮で目を、枝豆で鼻を作り、かにかまぼこを切って首輪にする。(大石)

ハワイアンパイナップル

ハンバーグ生地30gは小判形にまとめて焼く。トマトケチャップを細く格子状にしぼり出してハンバーグの表面を飾り、パセリをつける。(大石)



ライオン

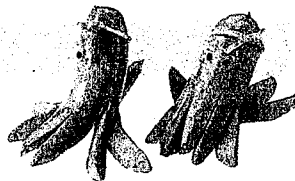


ハンバーグ生地30gは円形にまとめて焼く。パイナップル(缶詰)の輪り1枚の中央にのせ、ちくわで耳、チーズとレーズンで目を、ゆでたがやいんげんで鼻と口を作る。(大石)

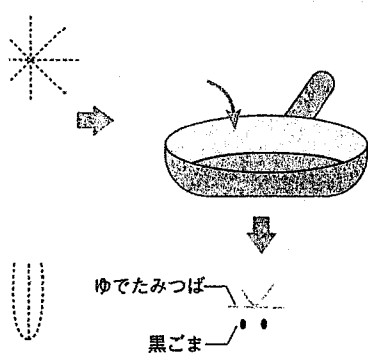
ウイナーソーセージの飾り切り

※パスタは生なので、食べるときに取り除きましょう

たこ



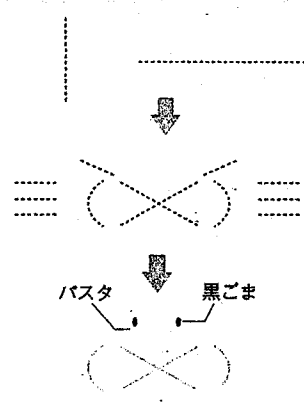
- ①ソーセージ1本の片側に放射状に切り込みを4本入れる。
- ②①をサラダ油少量で炒め、足が開くようにする。
- ③黒ごまで目をつけ、ゆでたみつばの茎を目の上に巻いてはち巻きにする。



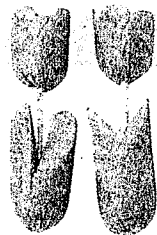
かに



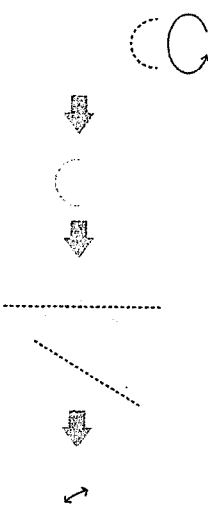
- ①ソーセージ(短めのもの)1本は縦半分に切る。
- ②両端から1/4くらいの深さに3本ずつ切り込みを入れ、はさみと口の位置には、図のように切り込みを入れてゆでる。
- ③短く切ったパスタを目の位置に刺し、黒ごまをつける。



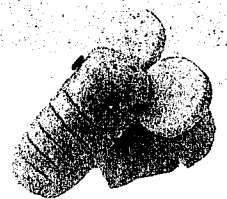
チューリップ



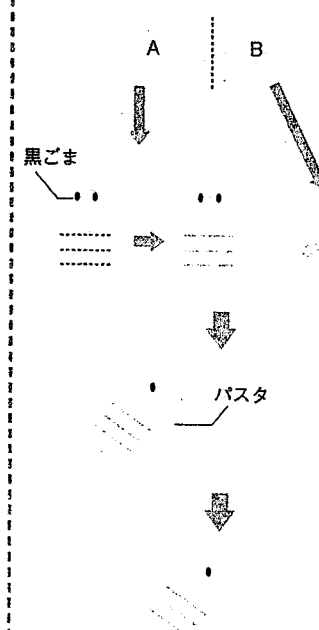
- ①ソーセージ(短めのもの)2本はゆで、1本は端にぐるりと4ヶ所、斜めに切り込みを入れる。
- ②①の切り込みをねじり切り、花を作る。反対側でもう1個作る。
- ③残り1本のソーセージは、反対側まで通るように真ん中に切り込みを入れ、表裏で斜めに切り込みを入れる。
- ④切り離して葉の形にし、適当な長さに切ったパスタを刺して②をつける。



ぞう



- ①ソーセージ(短めのもの)2本はゆで、1本は長さを3:2に切り分ける
- ②①の長いほう(A)に図のように切り込みを数本入れ、黒ごまで目をつけ、耳の位置に切り込みを入れる。残り1本のソーセージを薄い輪切りにし、切り込みに差し込み耳にする。
- ③①の短いほう(B)は、図の2ヶ所をV字に切り取る。
- ④③の切り口の上側に短く切ったパスタを刺し、②を固定して頭に作る。



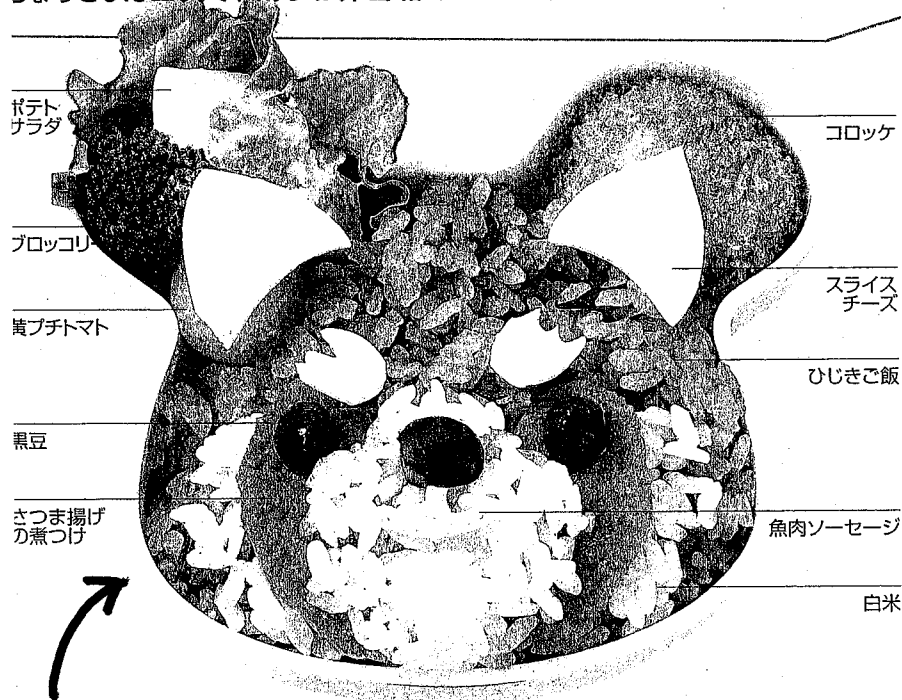
おいしくってかわいい！

キャラ弁

うさぎにくまさん、それにレッサーパンダ!? お弁当箱をキャンバスにしてお絵かきタイム。なんだかままごと気分だけど、好き嫌いだってなくなっちゃう。ワクワク、ドキドキのアイデアがいっぱいのお弁当をお弁当アーティスト宮澤真理さんに作っていただきました。みんなをハッピーにしてくれるお弁当、集合～!

これ、ぜ～んぶ同じお弁当箱。

魚づけたご飯に白いご飯でお絵かきしたり、オムライスに表情をつけたり…。ちょっとした工夫で、同じお弁当箱でもイメージが一新します。



うずら卵の目玉焼きがキュートでしょ。
ウキウキうさぎ弁当

ご飯を詰めて、コロッケ、ハンバーグ、ごぼうサラダ、レタスなどのおかずを詰める。ラディッシュでうさぎの目、鼻、口、ひげを作り、はんぺんと魚肉ソーセージで耳を作る。うずら卵の目玉焼き、ハート型に抜いてゆでたにんじんなどを添える。

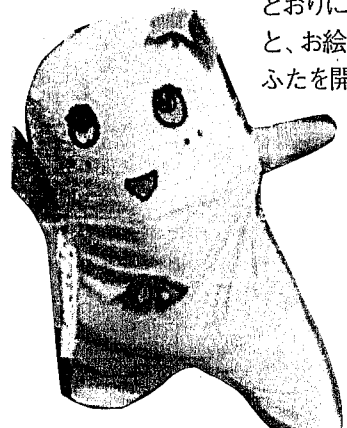
色が違うご飯を重ねると、動物キャラもリアル感UP!

レッサーパンダ弁当

ひじきご飯を詰め、コロッケ、レタス、ポテトサラダ、ゆでたブロッコリー、ブチトマト(黄色)などのおかずを詰める。ひじきご飯の上にご飯、さつま揚げの煮つけをのせてレッサーパンダの顔を作り、甘く煮た黒豆で目、黒豆と魚肉ソーセージで鼻と口、スライスチーズでまゆと耳を作る。

キャラ弁のPoint

★ハートや動物、花びらや星など、市販のクッキー型をいくつかそろえておくとう便利(a)。また、エッジがシャープなクラフトパンチを使うと、美しい仕上がりに(b)。プラスチックののりパンチ(食品用)でもOK(c)。いずれもなければ、丸はフィルムケースやストローなど、身近にあるものを利用して。
★お弁当を詰めるときは、キホンのルール(9ページ参照)どおりに詰めたら、ラップをかけてふたをしましょう。こうすると、お絵かきもわりとくずれません。ラップに貼りついて、ふたを開けたときに見てもらえるからだいじょうぶ。



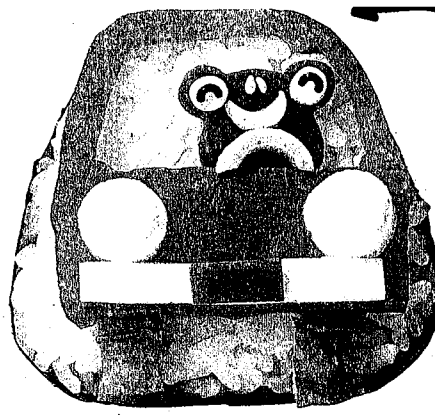
十字のチーズでキラリ!
光るトラ君を演出したら、オムライスも新鮮!

横顔OKのトラ君弁当

ケチャップご飯を詰め、薄焼き卵をかぶせる。コロッケ、ゆでたブロッコリーとアスパラ、かぼちゃの茶きんなどのおかずを詰める。甘く煮た黒豆でトラ君の鼻、魚肉ソーセージで口と耳、ケチャップでトラ柄を作る。のりでサングラスを作り、十字に切ったスライスチーズをのせる。

おにぎりは 小さなキャンバス。

うずら卵のブタさん、含み笑いのカエル、
不機嫌なくまさん。
どれもおいしくて、超かわいい！
遊び心いっぱいだから、こんなおにぎりもあり！かも。



ワクワク、楽しい！
ドライブ

ご飯は三角ににぎってのりを巻く。ゆでたパプリカで車のボディ、はんぺんとスライスチーズでヘッドライト、チーズときゅうりでバンパー、ちくわでタイヤ、ソーセージでハンドルを作る。きゅうりでカエルの顔を作り、目はチーズとのり、鼻はごまで作る。

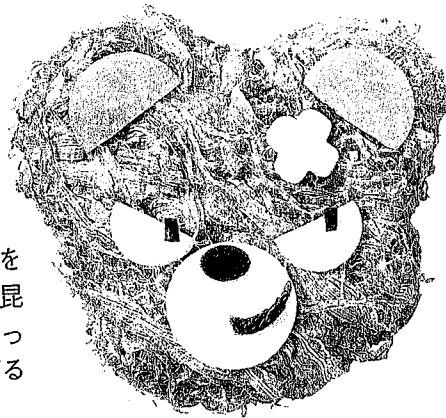
ちょっとドキドキ
友だちと待ち合わせ

ピンクのすし飯をハート型で抜いてのりで巻く。うずら卵2個を楊枝で留めてブタのボディを作り、おにぎりに立てる。魚肉ソーセージで鼻、手、足を、のりで目と口、ゆでたショートパスタで耳を作る。卵焼きとゆでたにんじんでバッグを作り、のせる。
半うずらとおにぎりは別々にお弁当箱に詰め、食べるときにセット。かわいらしさを十分に楽しんだら、うずら卵、おにぎりの順に食べる。



ちょっと怒ってるぞー
灰色ぐま

ご飯はくまの型で抜いて、とろろ昆布を巻く。ハムで耳を、スライスチーズと昆布の佃煮で鼻と目を作る。十字に切ったチーズをのせると、'ちょっと怒ってるぞ〜'くまさんが完成！

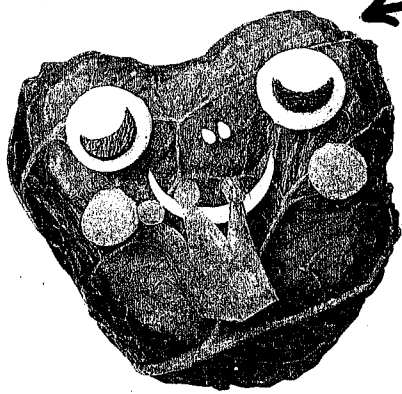


うさぎさん、スヤスヤ...
1日寝てみる!?

ご飯はだ円ににぎってのりを巻く。ピンクのすし飯を2/3量ほどのせ、花型にぬいてゆでたにんじん、薄焼き卵でふとんカバーと枕を作る。うずらのゆで卵1個にのりでうさぎの目と口、ゆでたにんじんで鼻、ゆでたショートパスタで耳を作り、ご飯にのせる。かまぼこで作ったうさぎの手をのせて完成！

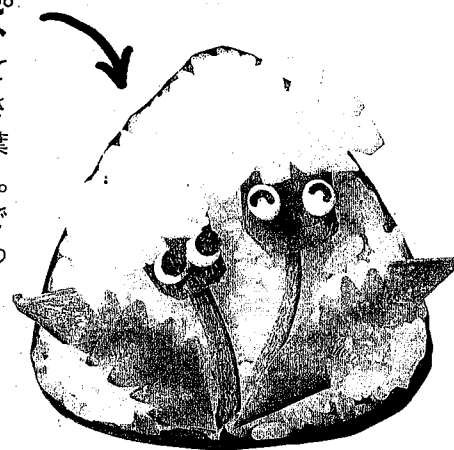
ウフ...含み笑い!?
カエル

ご飯はくまの型で抜いて、野沢菜漬けで巻く。スライスチーズと昆布の佃煮で口、ゆでたにんじんでほっぺ、いりごまで鼻、ゆでた絹さやで手を作る。手を口に当てるように置くと、ウフ...と含み笑い!?を浮かべたカエルができ上がり。



春の1日をおにぎりに映して
たんぽぽ

ご飯は三角ににぎってのりを巻く。ゆでた絹さやでたんぽぽの茎と葉を、たくあんで花を作る。スライスチーズとのりで目と口をつくると、かわいらしい表情に。



突ってる? それとも...
おかかまぶし犬

ご飯はラップに包んで犬の顔に形作り、削りがつおをまぶす。しいたけの含み煮で耳と鼻を、昆布の佃煮で目と口を作る。

