

お弁当を作ってみよう!!



栄養バランスの良い食事は、全ての人に必要不可欠ですが、特に成長期にはどの年代の人よりも多くのエネルギーや栄養素が必要になります。学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取できるように考えられていますが、学校給食以外の食事でも、栄養バランスの良い食事を心がけることは大切です。

3年生の皆さんは、後期課程になる4月からは（給食ではなく）毎日昼食持参になります。LDTのある土曜日など、自分でお弁当を作っている人がいるかもしれませんが、そうでない人も、たまには自分で作ってみてはいかがでしょうか。新学期を控えた今の時期は、店頭の目立つ場所に様々な種類の弁当箱が並んでいるので、その中からお気に入りの1つをみつけて、お弁当作りのモチベーションを上げてみるのもよいのではないのでしょうか。

～お弁当作りのポイント～

① 自分に合ったサイズのお弁当箱を選びましょう

《13～15歳における弁当箱の容量の目安》

男子 活動量が多い／900～1100ml

活動量が普通／750～900ml

女子 活動量が多い／750～900ml

活動量が普通／500～750ml



② 主食・主菜・副菜が、3:1:2の比率になるように弁当箱に詰めましょう(果物も加えると、より栄養バランスがアップします)

《献立例》

主食：ご飯

主菜：鶏のから揚げ

副菜①：かぼちゃの煮物

副菜②：ほうれん草の

ごま和え

主食 【3】	主菜【1】
	副菜【2】

③ 彩りの良いお弁当を目指しましょう

お弁当に限ったことではありませんが、料理は見た目をよくすることも大切です。彩りよく作ると、結果として栄養バランスのよい料理になります。

《色別の食材やおかずの例》

[赤] プチトマト・いちご・りんご⇒野菜・果物

[黄] 卵焼き・かぼちゃの煮物・みかん⇒卵・野菜・果物

[緑] 小松菜のお浸し・茹でブロッコリー・きゅうりの浅漬⇒野菜

[茶] 鶏のから揚げ・魚の照り焼き・煮豆⇒肉・魚・豆

[白] ご飯・粉吹き芋⇒米・芋

④ 衛生管理に気を配りましょう

まず、調理前にしっかり手を洗いましょう。
包丁やまな板などの調理器具は、清潔なものを使いましょう。

加熱するものはしっかり加熱し、よく冷ましてから弁当箱に詰めましょう。

気温の高い日は、保冷剤と一緒に保冷バック等に入れて涼しい場所で保管しましょう。

【給食の献立から、お弁当の副菜におすすめの料理を紹介します♪】

☆じゃが芋の香味和え

【材料/1人分量】

じゃが芋(皮をむき2cm角に切る)/小1個
食塩・青のり・炒りごま/各少々

【作り方】

- ① じゃが芋を柔らかくなるまで茹でる。
- ② 茹で上がった後、じゃが芋をザルにあげて湯を切り、じゃが芋を茹でた鍋に戻し入れ、食塩、青のり、炒りごまを振る。

☆茎わかめのナムル

【材料/1人分量】

もやし/20g
きゅうり(薄切り)/10g
えのき茸(3cmに切る)/5g
茎わかめ(乾)/1g
にんにく(すりおろす)/少々
ごま油・しょうゆ・
炒りごま/各小さじ2分の1
砂糖・食塩・豆板醤/各少々

【作り方】

- ① もやし、えのき茸、茎わかめを茹でてザルにあげ、冷水をかけて冷まし、水気を絞る。
- ② きゅうりは切ってから少量の塩を振り、数分置いてから水気を絞る。
- ③ 小鍋にごま油とにんにくを入れて弱火で加熱し、香りが出てきたらしょうゆ、砂糖、食塩、豆板醤を入れて混ぜ、火を止めて冷ます。
- ④ ①～③までの材料と、炒りごまを和える。