

毎月19日は「食育の日」

食育だより



発行元：健康生きがい課
発行日：2018年4月19日



作ってみよう！

栄養満点お弁当♪



新年度が始まりました。お弁当を作り始めた人も多いのではないのでしょうか。
お弁当も立派な食事です。
栄養バランスも整ったお弁当で、健康生活を始めましょう♪

お弁当作りのポイントは 『 お・い・し・そ・う 』

お 大きさぴったり！

食べる人にぴったり合ったサイズのお弁当箱を用意しましょう。
お弁当箱のサイズは、1食に必要なエネルギー量で決めます。



弁当箱の容量(ml) = 1食に必要なエネルギー量(kcal)

CHECK

容量は、お弁当の裏に表示されているものが多いです。
表示のない場合は、お弁当箱に入る水の量を計量カップで計測してみましょう。

【お弁当箱の目安】

幼児	400～450ml
小学生	500～750ml
中高生	750～950ml
成人男性	700～850ml
成人女性	600～700ml

※身体活動レベルⅡ（ふつう）の場合

※1食に必要なエネルギー量は、性別や年齢、身体活動によってそれぞれ違います。自分にとってぴったりのサイズを見つけましょう♪

い いろどりよく！

赤・黄・緑・白・茶と色々な色の食材を詰めると、おいしそうなお弁当に仕上がります♪

小松菜と切り干し大根のおひたし

【材料】（2人分）

- ・切り干し大根 10g
- ・小松菜 80g
- ・油あげ 20g
- ・にんじん 20g

- ①切り干し大根は水で戻して、さっと湯通しして水気を切ってざく切りにする。
- ②小松菜はゆでて、3cmの長さに切る。
- ③油揚げは湯通しをして、3cmの長さの千切りにする。
- ④にんじんは3cmの長さの細切りにして、さっと湯通しする。
- ⑤ボウルにAを入れ、水気を絞った①～④を加えて和える。

- A
- ・おろししょうが 少々
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・みりん 小さじ2/3

いろどりにおすすめのおかずです。不足しがちなカルシウムと鉄がしっかりとれる一品です♪

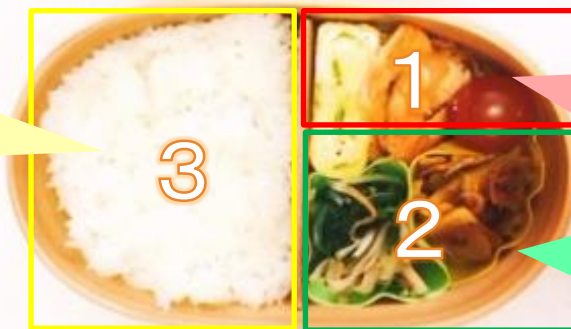
し

主食3:主菜1:副菜2

お弁当箱の面積を6等分に分け、主食3:主菜1:副菜2の割合で詰めると、1食に必要なエネルギーや栄養素をバランスよく摂ることができます。

主食: 3

ごはんやパン、麺類などのエネルギー源となるもの



主菜: 1

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質を含むもの

副菜: 2

野菜やいも、海藻などのビタミンやミネラル、食物繊維を含んでいるもの

そ

それぞれちがう調理法

主食・主菜・副菜がそろっていれば、何でもよいというわけではありません。調理法や味付けが重ならないように注意しましょう。特に、揚げ物や炒め物などの油を使った料理は、1品までにしましょう。

う

うごかない!

主食・主菜・副菜をすき間なくしっかりつめることで、容量に合ったエネルギー量や栄養素量になります。お弁当箱の中で料理が動かないようにつまっていて、ふたをしたときに料理がつぶれない高さにすることがポイントです☆

参考: NPO法人食生態学実践フォーラムHP

お弁当作りには、衛生管理も大切です!

★調理の前や、詰める前には、手をきれいに洗う!

食中毒の原因となる細菌やウイルスを付けないために、手はこまめに洗いましょう。お弁当箱やカップなどもよく洗って、しっかり乾かしたものを使いましょう。食材には素手で触れないことが大切です。おかずを詰めるときは菜箸を使い、おにぎりをにぎるときはラップを使いましょう。

★おかずにはしっかり火を通す!

すぐに食べないお弁当は、傷まないように中までしっかり火を通すことが基本です。作り置きのおかずも再加熱をする方が安心です。

★熱い物はしっかり冷ます!

ごはんもおかずも、熱いままふたをしてしまうと、蒸気の水分で傷みやすくなります。しっかり冷ましてからふたをしましょう。

★仕切りやカップを上手に利用する!

おかず同士が触れ合うと傷みやすくなります。冷ましてから仕切りやカップを使って、別のおかず同士が触れ合わないようにしましょう。

★食べるまでの保管方法に注意!

暑い時期はできるだけ冷蔵庫で保管しましょう。難しい場合は保冷剤を活用して、日の当たらない涼しい場所で保管し、なるべく早く食べましょう。

