



栄養たっぷり♪お弁当



もうすぐ新年度！新たにお弁当づくりをスタートする方もいらっしゃるのではないのでしょうか。栄養たっぷりのお弁当を作る5つのコツをご紹介します。

コツ
1

自分に合ったサイズのお弁当箱をえらぶ

お弁当箱の容量(ml) = 1食に必要なエネルギー量(kcal)

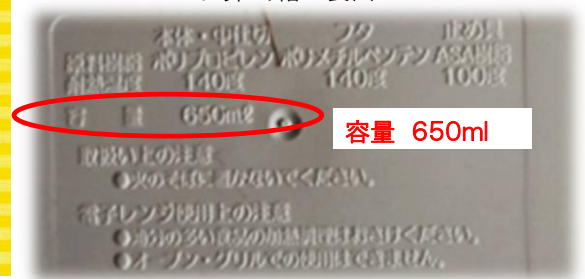
～年齢別の目安～

【幼児】	400～450ml
【小学生】	500～750ml
【中高生】	男子 850～950ml 女子 750～800ml
【成人】	男性 700～900ml 女性 550～700ml

1食に必要なエネルギー量は、身長や活動量によって人それぞれです。身長が高かったり、運動をしている場合は目安よりも大きめにするなど、自分に合ったサイズを見つけてください。

浅めのお弁当箱のほうが
きれいに仕上がりがやすくオススメです！

～お弁当箱の裏面～



コツ
2

動かないように、しっかりつめる

ごはんもおかずもしっかり詰めることで、お弁当箱のサイズに見合ったエネルギーや栄養をとることができます。また、すき間があると、持ち歩いている間にくずれてしまいます。フタを閉めてもつぶれない高さまで、しっかり詰めましょう。

コツ
3

組み合わせは『主食3：主菜1：副菜2』

お弁当箱を6等分にして、この割合で入れると、栄養・味・いろどりのバランスがよくなります。



主食



ごはん、パン、麺類などの主に炭水化物を含むもの。エネルギー源になります。

主菜

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質や脂質を含むもの。体をつくる材料になります。



1

2

3

ごはんを最初に入れると、おかずを入れるスペースが決まるので作りやすい！

副菜

野菜、いも、きのこ、海藻など、ビタミンやミネラルや食物繊維などを含むもの。体の調子を整えます。



4

おかずはちがう調理法にする

調理法が重ならないようにすることで、栄養バランスもよく、いろんな味を楽しめるお弁当になります。特に、揚げ物や炒め物などの油を使った料理ばかりにならないように注意しましょう。

焼く

油多め！
炒める

煮る



油多め！
揚げる

あえる

ドレッシングに
よって油多め！
サラダ

5

いろどりをきれいに

赤・黄・緑・白・茶 の5色がそろえば、
おいしそうなお弁当に仕上がります♪

お弁当の醍醐味は、フタを開ける楽しみです。いろどりがきれいだとおいしそうに見えます。野菜や果物でいろどりを添えたり、カラフルなつまようじやドレッシング入れなどのお弁当グッズを使っても◎

豚肉とポテトのマスタード炒め

〈材料〉2人分

豚もも肉（薄切り）・・・120g
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
じゃがいも・・・・・・・・60g
ほうれん草・・・・・・・・60g
オリーブ油・・・・・・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・・・・・小さじ1
粒マスタード・・・・・・小さじ1
バター・・・・・・・・・・2g

A

もやしとパプリカのごまあえ

〈材料〉2人分

緑豆もやし・・・・・・100g
ピーマン・・・・・・・・25g
パプリカ赤・・・・・・・・15g
パプリカ黄・・・・・・・・15g
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・少々
すりごま・・・・・・・・10g
ごま油・・・・・・・・大さじ2/3

A

〈作り方〉

- ① 豚肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。
- ② じゃがいもは7mmの拍子切りにし、ゆでる。（電子レンジでも可）
- ③ ほうれん草は長さ3cmに切る。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、豚肉を炒め、色が変わったら、②③を入れ、ほうれん草がしんなりしてきたらAとバターを入れ混ぜ合わせ火からおろす。



〈作り方〉

- ① もやしはよく洗いざるにあげ、ピーマン・パプリカは種とわたを取り、細切りにする。
- ② もやしは水から入れ、沸騰してきたらピーマン・パプリカを入れ、さっとゆでてしぼっておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②を入れて混ぜ合わせる。

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

食中毒に注意！

●手をきれいに洗う

調理前はもちろん、調理中に生の肉・魚・卵をさわったときにも手を洗いましょう。

●お弁当箱・調理器具をしっかり洗う

お弁当箱はパッキンを外して洗いましょう。泡スプレータイプの洗剤やブラシを使うと、細かいところまで洗いやすいです。梅雨や夏場は、盛り付け用のカップは使い捨てのものをおすすめします。

●しっかり加熱する

おかずは中まで火が通るようにしっかり加熱しましょう。卵料理は半熟ではなく、しっかり固まるまで加熱を。

●冷ましてから詰める

ごはんやおかずが温かいうちに詰めてしまうと、蒸気がこもり、細菌が増えやすくなります。

●涼しいところに置いておく

冷蔵庫やなるべく涼しいところに保管しましょう。夏場などは、保冷剤や保冷バッグの利用を。

お弁当は作ってから食べるまでの
時間が長いので菌が増えやすい
ため注意が必要です！

