



食育だより 4月号

お弁当作りのポイント！！



暖かい日が増え、たくさんおでかけしたい季節になりました。
「新年度が始まって新生活になり、お弁当を持って行くようになった」「天気の良い日にはお弁当を持ってピクニック」など、この季節はお弁当を作る機会も多いかと思います。
今月号はお弁当を安全においしく食べるコツを紹介します。

point 1

【食中毒予防】



ラップや手袋で

お弁当のおにぎりを握る際やおかずを詰める際は素手ではなくラップやビニール手袋を使用しましょう。



しっかり火を通しましょう

おかずは中まで十分に加熱し、殺菌します。
例えばハンバーグ、唐揚げなど。たまご料理は半熟ではなく完全に固まるまでしっかり加熱しましょう。火を通さなくても食べられるハムやかまぼこなども加熱するのが理想です。



水気を切りましょう

お弁当は水分が大敵です。
水分が多いと細菌が増えやすくなります。揚げ物や焼き物など水分が少ないおかずを詰めると安全です。



しっかり洗おう

生野菜や果物はよく洗い、水気を切ってから詰めましょう。特にミニトマトなどのヘタは取ってから洗うとしっかり洗えます。



十分に冷まして

ごはんやおかずが温かいうちに盛り付けると蒸気がこもって水分となり傷みの原因となります。



盛り付けカップ

シリコン製のカップは、お弁当と同様にきれいに洗いましょう。梅雨時期や夏場は使い捨てカップが理想です。



保存も大事

気温が高いと細菌が増えてしまいます。暑い時期や長時間持ち歩くときは保冷材や保冷バッグを利用しましょう。



詰める直前に加熱

当日調理が基本ですが、前日に調理するときや昨夜のお取り置きものを詰めるときは、お弁当箱に詰める直前に十分加熱しましょう。

point 2

[おいしく食べるために]

赤 黄 緑 黒 白 の5色をそろえる

赤、黄、緑、黒(茶)、白の5色をそろえることで

例えば赤、黄、緑の野菜、茶色の肉や魚の揚げ物や焼き物、白色のご飯で栄養満点で彩りもばっちり！！

和え物の調味料は和えるではなく添える



野菜などに調味料を和えて時間が経つと野菜から水分が出てきてしまい、味も薄くなります。調味料を上や横に添えておいて、食べる直前に混ぜるとおいしく食べることができます。

詰めるときは大きいものから隙間なく



おかずを詰めるときは大きいものから小さいもの、きっちり隙間なく詰めると持ち運んでも中身が動かず、食べる時もきれいです。

スープジャーを活用する

卵や肉や魚などとたっぷりの野菜をスープにしてジャーにいれます。スープとご飯で立派なランチが完成しますね。注意点はしっかり具材を加熱して6時間以内には食べましょう。

point 3

[一緒に作ってみよう！]



コミュニケーション

おにぎりを一緒に握る
一緒におかずを詰める
こともいいですね！！



一緒に作ることでより
大切に食べることができ、
「食べたい！」を育てる

好き嫌いを克服する
きっかけになる

食材の栄養や知識を
学ぶことができる



旬のたけのこご飯をおにぎりにしてもいいですね！！

たけのこご飯



材料(4人分)

・米	2カップ
・酒	大さじ2
・たけのこ	150g
・にんじん	40g
・だし汁	1/2カップ
・しょうゆ	大さじ1/2
・木の芽	適宜

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗ってざるに上げておく。
- ② たけのこはいちょう切り、先はくし型に切る。にんじんは細く千切りにする。
- ③ ②をAで煮る。
- ④ 炊飯器に①、酒、③の汁を入れ水加減をして③の具を入れて炊く。
- ⑤ 炊きあがれば器に盛り木の芽を添える。

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」