

いただきます

冬号
令和3年12月
安曇野市学校栄養士会



お弁当を作ってみよう



『どのようなお弁当箱にしようかな?』『どのような料理をどのように詰めればいいのか?』…
お弁当を作るときに役立つ、お弁当作りのポイントを紹介します。
自分にあったお弁当を上手に作りましょう。



ポイント1 自分に合ったお弁当箱を選ぼう

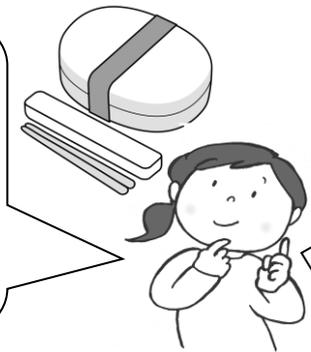
自分の好みの色や形に合わせて、お弁当箱の大きさ（容量）も確認してから買いましょう。

『お弁当箱の容量(ml) = 摂取エネルギー量(kcal)』です。右の表を参考に自分に必要な1食の食事のエネルギー量を確認しましょう。

1食の食事に必要なエネルギー量 (Kcal)

小学校低学年	530
小学校中学年	650
小学校高学年	780
中学生	830

- ※ お弁当箱の裏側に、容量が書いてあるからそれを見ればいいんだね。
- ※ 私は中学生だから、800ml～850mlのお弁当箱にすればいいな。



- ※ ここで紹介したエネルギー量は目安なので、自分の食事量に合わせて、お弁当箱のサイズを決めてください。
- ※ 容量が書いてないときは、お弁当箱に水を入れて、その水の量を量ればいいね。

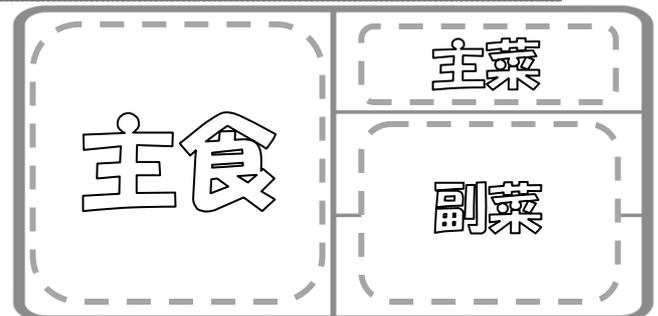


ポイント2 バランスよくおかずを用意しよう

理想なお弁当のバランス比は…

主食3 : 主菜1 : 副菜2

お弁当箱の半分にごはん（主食）を詰めて、主菜（肉・魚・卵がメインのおかず）を1品、副菜（野菜がメインのおかず）を2品詰めましょう。



- ※ 主菜と副菜の品数は、このバランス比を守って増やしてもOK!

ポイント3

きれいに、衛生的にお弁当箱に詰めよう

※ 詰める前に、手を石けんできれいに洗いましょう。



※ しっかり火を通した料理を詰めましょう。夏場の暑い季節は、できるだけ生の食材は避けましょう。



※ お弁当箱はきれいに洗って、しっかり乾燥させてから詰めましょう。

※ 料理の汁をしっかり切り、カップやバランを使いながら詰めましょう。
 ※ 他の料理と混ぜてしまわないように、隙間がないように詰めましょう。

※ いろいろも気にかけてみましょう。

黄・茶

卵・肉・魚・かぼちゃ
いも など

白

ごはん・かまぼこ
はんぺん・もやし など

黒

こんにやく・のり
きのこ など

赤

にんじん・サケ・赤パプリカ
ミニトマト・いちご・梅干し など

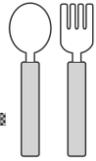
緑

ブロッコリー・ピーマン
枝豆・ほうれん草 など



やってみよう!

ご飯メインでこんなアレンジもおすすめ!



～～ 冷凍食品やゆで野菜を上手に使って

インスタ映えするお弁当を作ってみよう～～

♡主菜のおかずは卵やきやウインナー、から揚げなど自分で作れるものや冷凍食品もうまく組み合わせて食べたいものをピックアップしてみましょう



— 焼肉弁当 —

◇星型ポテトなど形のかわいいものを添えると一気に見た目がよくなりますね
 ◇ウインナーをたこさんウインナーにするのもおすすめです!



— 三色とぼろ弁当 —

※ゆでブロッコリーやミニトマトを添えるだけでも彩り up!
 ※コーンやキュウリなども彩りを添えてくれる野菜ですね



— オムライス —