



お弁当作りのポイント



まずは

手をよく洗う

せっかく作ったお弁当も、食べてお腹を壊してしまったり台無しです。調理の前、泥のついたものや魚・肉を触った後には、必ず石けんで手を洗いましょう。

① 自分に合った大きさのお弁当箱を選ぶ

理想的なバランスでお弁当箱に詰めると、お弁当箱の容量と同じエネルギーになります。

1食分に必要なエネルギーは

小学校低学年	>	530kcal	小学校中学年	>	640kcal
小学校高学年	>	750kcal	中学生	>	820kcal

② 彩や季節感を考える



赤・黄・緑・白・黒（茶）の彩を考えてまんべんなく使い、旬のものを取り入れて、おいしそうな自分らしい素敵なお弁当にしましょう。

彩りと食品の例) 赤…トマト、ニンジン、ハム、鮭 黄…卵、とうもろこし、さつまいも、レモン 緑…きゅうり、オクラ、ほうれん草、小松菜、さやいんげん 白…ごはん、パン、麺 黒（茶）…のり、揚げ物、ゴボウ、肉

③ 理想的なお弁当のバランスは 主食：主菜：副菜 = 3：1：2

		主菜(1)
主食(3)		
		副菜(2)

主食 … ごはん、パン、めん類 など
 主菜 … 魚、肉、卵、大豆・大豆製品 などメインのおかず
 副菜 … 野菜、きのこ、くだものなど



④ 味付けや調理方法をそれぞれ違うものに



お弁当は、野外や調味料がそろっていない時にもおいしく食べられるように味付けをしましょう。味付けは、塩味、しょうゆ味、みそ味、洋風や中華風、あっさり、さっぱり、こってり、ピリ辛にしたり、調理法を揚げ物、焼き物、炒め物、蒸し物、和え物など違うものにする、同じ食材でもいろいろな楽しみ方ができます。



⑤ 作ったものはよく冷まし、動かないようにきちんと詰める

お弁当は、作ってから時間がたって食べるものです。よく冷まさないうちに詰めると、お弁当箱に湯気の水分が出て、味付けが変わったり傷みの原因にもなります。詰める時は、よく冷まし、持ち運んでも動かないように、面倒でも箸やスプーンを使いましょう。

⑥ 前日のおかずや市販品・冷凍食品を上手に使おう

お弁当は、朝の忙しい時間に作ることが多いですね。全部手作り理想ですが、冷凍食品などの市販品をそのまま使ったり、ちょこでアレンジしてみるのも上手な活用法です。前の晩のおかずを取っておいて、しっかり加熱し直してから詰めるのも時間節約ができますね。



するのは
っと足し



お（大きさ） **い**（彩よく） **し**（主食・主菜・副菜のバランスよく）

そ（それぞれ違った味付け・調理法で） **う**（動かないように上手につめて）

な（なかよくみんなで食べる）

お弁当作りを目指しましょう！



最後に

きちんと片づけましょう

料理をした後は、予想外に周囲が汚れたり散らかったりします。後片付けまでできればもう言うことはありません。慣れてきたら、調理しながら片づけたり、調理の段取りを考えながら献立を作ると、さらにスピードアップできます

