

お弁当作りのポイント

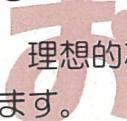
まずは・・手をよく洗おう！



せっかく作ったお弁当も、食べてお腹を壊してしまったら台無しです。

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。
また、包丁やまな板などの調理器具もきちんと洗ってから使いましょう。

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。

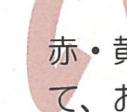
1食分に必要なエネルギーは

小学校	低学年	530kcal
	中学年	640kcal
	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

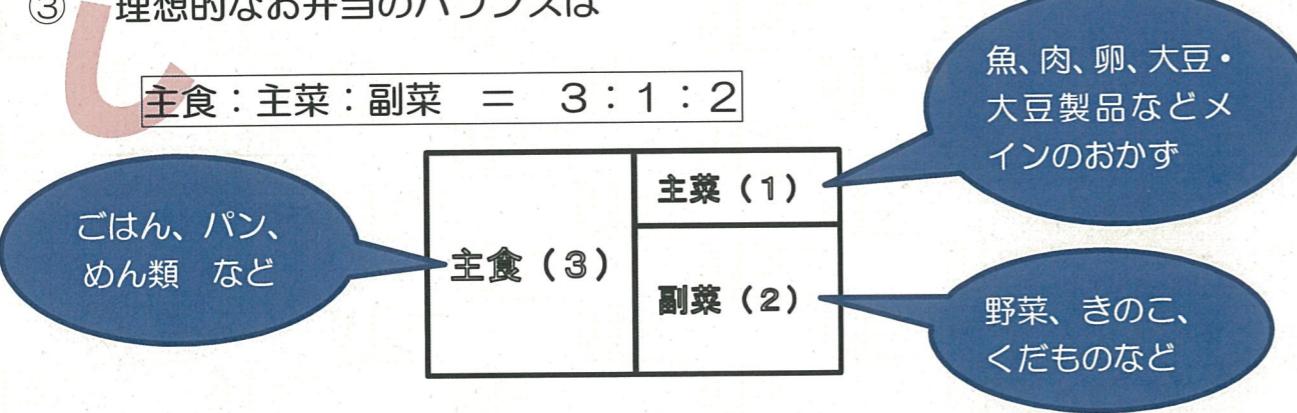
黄…卵、とうもろこし、さつまいも、レモン

緑…きゅうり、オクラ、ほうれん草、小松菜、さやいんげん

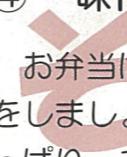
白…ごはん、パン、麺

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

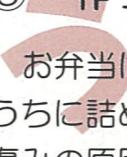


④味付けや調理方法をそれぞれ違うものにしよう

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と、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よう

お弁当は、作ってから時間がたって食べるもの。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、味が変わったり、傷みの原因にも。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ってきちんと詰めましょう。おかげの汁気はよく切ってね。



おいしさ (大きさ)

おいしさ (彩よく)

おいしさ (主食・主菜・副菜のバランスよく)

おいしさ (それぞれ違った味付け・調理法で)

おいしさ (動かないように上手につめて)

な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ふことはありません。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よ。

