

3月号 調理場だより

城西共同調理場

～今月のテーマ～
お弁当について



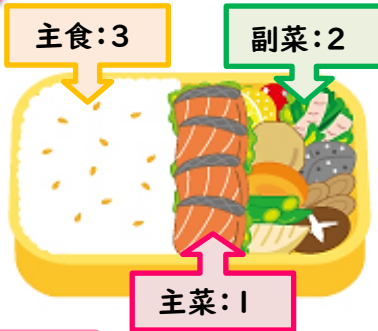
3年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。小学校から食べてきた給食も、今月で最後になる人が多いのではないのでしょうか。そして4月からは、お弁当を持って行くことが増えると思います。そこで今月は、お弁当作りのコツや選ぶポイント、おすすめレシピなどをご紹介します！

～お弁当作りのポイント～

主食3:主菜1:副菜2の割合で作る

★栄養バランスの良いお弁当にするために「3:1:2の法則」を心がけましょう。

お弁当箱に主食(ごはんなど)を半分、残りのスペースに主菜(肉や魚)を1/3、副菜(野菜や海藻など)を2/3 詰めると、バランスのよいお弁当になります。赤、黄、緑の色の食品を意識して入れると見た目もきれいに仕上がります。



料理の熱を冷まし、汁気はしばって詰める

★傷まないようにごはんやおかずを詰めるときは冷ましてから詰めましょう。

料理が熱いうちにお弁当に詰めると、冷めたときに水分が出て傷む原因になります。

あえ物や炒め物は、味をつけた後に汁気を切ることが大切です。かつお節やすりごまをまぶすと、汁気を吸収してくれますし、小さなカップなどに入れると汁が漏れにくいです。

※夏場や気温の高い場所に置いておく場合は、保冷バッグや保冷剤を活用して、お弁当を持ち歩きましょう！



栄養バランスのよいお弁当の選び方

★お弁当を選ぶとき★

- 主食の量が多すぎず色々な食品が入っているものを選ぶ。
- 野菜が少なかったらサラダや煮物などを付け足す。
- 飲み物は牛乳やお茶を選ぶ。
- デザートを買うときはヨーグルトや果物を選ぶ。

★単品で選ぶとき★

- 最初に主食を選び、それに合わせて主菜・副菜(おかず)や飲み物、汁物を組み合わせる。



主食

ごはん、パン
麺類など



主菜

肉・魚・大豆
卵製品など



副菜

野菜・海藻
果物など



卒業しても鉄分&カルシウム忘れないでね!

～お弁当にピッタリ!レンジンお手軽副菜～

レンジンにんじんサラダ

【材料】(5号カップ 4 個分)
にんじん 1本(150g)
コーン 50g
酢 大さじ1
淡口しょうゆ 小さじ2
油、砂糖 小さじ1
塩、コショウ 少々
すりごま お好み

- ① にんじんを千切りにして皿に入れ、レンジで加熱(600W 3~4分)し、冷ます。
※冷凍コーンを使用する場合一緒に加熱する。
- ② ①にコーンと調味料を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ よく冷まして、水気を切ってお弁当に詰める。
※カップに入れると汁が漏れにくくなる

お好みですりごま、かつお節などを入れると水分を吸ってくれますよ。

