

3月号 調理場だより

城南共同調理場

～今月のテーマ～
お弁当について



ポイント3

料理の熱気を冷まし、汁気はしぼる

3年生のみなさんはいよいよ卒業ということで、9年間食べてきた給食も終わりになります。4月からはお弁当を作って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食品を選ぶポイント、お弁当に向いているレシピなどをご紹介します。

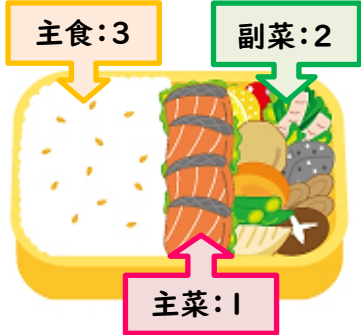


料理の熱気が冷めて水分になり、それが傷む原因になります。ごはんやおかずは、冷ましてから詰めるようにしましょう。また、揚げ物などの余分な油はキッチンペーパーで取り除きましょう。
あえ物や炒め物は、味をつけた後、しぼって汁気を切ることが大切です。かつお節やすりごまでまぶすと、汁気を吸ってくれます。おかずは小さなカップに入れると、出てくる汁がもれにくいですよ。

お弁当作りのための3つのポイント!

ポイント1

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) 1/2、残りのスペースに主菜(肉、魚、卵、大豆製品など) 1/3、副菜(野菜、きのこ類、海藻類など) 2/3 の割合で詰めると、バランス良くエネルギーや栄養素をとることができます。

お弁当を買う時に気を付けることは?

お弁当を選ぶとき

- ごはん(主菜)の量が多すぎず、色々な食品が入っているものを選ぶ。
- 弁当に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にする。
- デザートを買うときはヨーグルトや果物にする。

単品で買うとき

- 最初に主食になる食品を選び、それに合わせて主菜・副菜になる食品や汁物などを組み合わせる。

ポイント2

赤、黄、緑、茶、黒の食品をそろえる

赤 ミニトマト、にんじんなど	黄 卵・チーズ・コーンなど	緑 野菜類など	茶 ミートボールからあげなど	黒 ひじき・のりきなど
--------------------------	-------------------------	-------------------	--------------------------	-----------------------

お弁当に赤、黄、緑、茶、黒などの食品をそろえると、彩りが良くなり、栄養バランスも整いやすいです。見た目もおいしそうに見え、食欲が増します。

～お弁当のおかずにピッタリ!給食の献立～

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。

ピーマンの昆布あえ

材料(1人分)

昆布の佃煮(しそ味)	6g
もやし	50g
ピーマン	20g
いりごま又はすりごま	1g

- ① ピーマンは細切りにレンジで1分ほど加熱して冷ます。
- ② もやしは水のうちから鍋に入れてゆがき、水で冷まして水気を絞る。
- ③ ①と②の水気をとったら、昆布の佃煮といりごまを入れあえる。味見をして味が足りなければ濃口しょうゆでととのえる。