

3月号 調理場だより

～今月のテーマ～
お弁当について

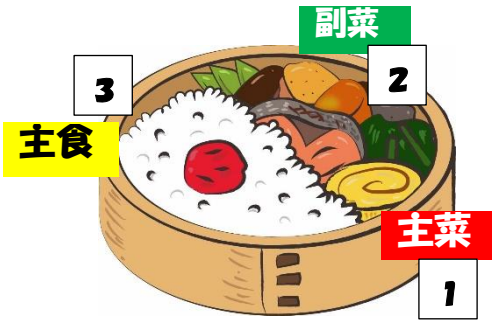


3年生の皆さんは卒業を控え、9年間食べてきた給食ともあと少しでお別れですね。4月からは、それぞれの進路に進みますが、お昼にお弁当を持っていく人も多くなると思います。そこで、今月の調理場だよりでは、お弁当作りのポイントを紹介합니다。

城南共同調理場

お弁当作りのポイント

栄養バランス



主食：主菜：副菜＝3：1：2

主食(ごはんなど)をお弁当箱に 1/2、残りのスペースに主菜(肉・魚・卵、大豆製品が主になるおかず)を 1/3、副菜(野菜・きのこ類・海藻類のおかず)を 2/3 と詰めると、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。

彩りよく

赤黄緑黒白の 5 色を入れるようにすると、彩り豊富でおいしそうな仕上がりになります。

- 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
- 黒：海苔、ヒジキなど
- 白：ご飯など



お弁当箱の大きさは？

主食：主菜：副菜＝3：1：2の比率でお弁当を作ると、お弁当の容量 (mL) = エネルギー量 (kcal) となります。例えば、800kcal のお弁当を食べたいなら、800mL のお弁当箱を用意するといいでね。自分に必要なエネルギー量を考えてお弁当箱の大きさを選びましょう。

1日の1/3ほどお弁当でとれるといいですね。

1日に必要なエネルギー量 (kcal) 身体活動レベルが普通の場合	1日の1/3ほどお弁当でとれるといいですね。	
	男性	女性
12～14歳	2600	2400
15～17歳	2800	2300

日本人の食事摂取基準 (2020年版) より

つめかたにひと工夫

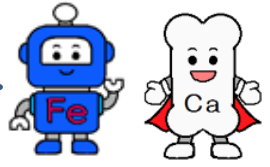
お弁当に詰める順番は、①ご飯②大きなおかず③小さなおかずの順に入ると詰めやすいです。崩れやすいものはおかずカップなどに入れ、ウイナーなどの小さなおかずはすき間を埋めるように詰めると、お弁当の中身が崩れにくくなります。

お弁当の傷みを防ぐコツ

- ① しっかり手洗いをする。
- ② おかずは冷ましてから箸などで詰める。
- ③ 汁気はしっかりきる。
- ④ おにぎりはラップを使ってにぎる。



今までの給食から、鉄やカルシウムがとれ、お弁当にも取り入れられるレシピを紹介します。



ちいめんナッツ (4人分)

- しらす干し 30g
- 油 適量
- お好みのナッツ 25g
- こいしょうゆ 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ1弱

- ① ナッツを小さく刻んでおく。
- ② フライパンに油を熱し、しらす干しをカリカリになるまで炒め火を止める。
- ③ ②の中に調味料とナッツを入れ、味をからめる。(ナッツに塩が付いている場合はしょうゆをはぶきましょう)

小松菜のからしあえ (4人分)

- ベーコン 1枚
- 小松菜 1/2束
- キャベツ 160g
- ごま 大さじ1
- 粒マスタード 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- うす口しょうゆ 大さじ1/2
- 酢 大さじ1弱

- 作り方**
- ① ベーコンは短冊に切って、フライパンでいためて、冷ましておく。
 - ② 小松菜は、ゆでて冷水につけたあと水けをきり、2～3cmの長さに切る。
 - ③ キャベツは短冊に切り、にんじんは千切にし、それぞれゆでた後水で冷まして水けをきる。
 - ④ ごまは炒って香りを出す。
 - ⑤ 調味料をよくかき混ぜて、①②③をあえ、ごまを入れて仕上げる。

