

3月号 調理場だよ!



城南共同調理場

～今月のテーマ～

お弁当について



3年生のみなさんは、9年間食べてきた学校給食が間もなく終わります。そして4月からは、それぞれの進路で新たな生活が始まり、お弁当を持って行く人が多くなると思います。これからはお弁当が給食に代わって、みなさんの体を支える食事の1つとなります。そこで、今月のおたよりでは、お弁当について紹介します。

副菜

2

主食

3



主菜

1

栄養バランス

主食:主菜:副菜 = 3:1:2

ごはんなどの「主食」をお弁当箱の1/2のスペースに、残りの1/3のスペースに肉・魚・卵がメインの「主菜」、2/3のスペースに野菜などがメインの「副菜」を詰めると、栄養バランスが整います。

色のバランス

お弁当はおかずに赤、黄、緑、茶、黒などをそろえると、見た目もおいしそうに見えます。彩りが良いと栄養バランスも整いやすいです。

赤

ミニトマト、
にんじんなど



黄

卵・チーズ・
コーンなど



緑

野菜など



茶

ミートボール
からあげなど



黒

のり・ひじきなど



衛生面に気をつけて

お弁当作りで一番大切なのが衛生面です。作る前に手を洗うのはもちろん、作り置きなど、当日朝に作ったものの以外は、再加熱してから詰めましょう。

また、おかずは冷ましてから箸などで詰め、汁気をしっかり切って、菌が増えないよう工夫しましょう。



お弁当を買うときは

コンビニやスーパーには色々なお弁当やおかずが販売されています。自分でお弁当を買うときは、栄養面も考えながら選びましょう。



- ・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。

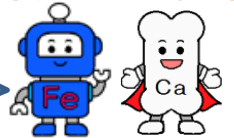
単品で買うときは



最初に主食になる食品を選び、それに合わせて主菜・副菜になる食品や飲み物、汁物を組み合わせます。



今月の献立の中から、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。



手作りいごふいかけ

【材料（作りやすい量）】

- いご粉末 15g（大さじ4）
- かつお節 10g（小袋5袋）
- いごま 40g（大さじ6）
- ☆しょうゆ 大さじ1
- ☆みりん 小さじ2
- ☆水 小さじ2



【作り方】

- ①☆の調味料をフライパンに入れ、中火で煮立たせて、いったん火を止める。（焦がさないように注意）
- ②①にいご粉末とごまを入れ、弱火にして、かたまりが無くなるように木べらなどで炒める。
- ③火を止め、かつお節を加え、混ぜ合わせたら完成！

「いご粉末」は、スーパーの乾物売り場に置いてあります。粉状の「けずり節」でもOKです。

