

# 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



今の学年で過ごす最後の月になりました。3年生は、小学校から食べてきた給食も今月が最後です。これからは、自分でお弁当を準備する人もいると思います。そこで、今月の調理場だよりは、お弁当の作り方や選び方のポイントを紹介します。4月からの参考にしてくださいね。

## 3:1:2 (主食、主菜、副菜) の割合の弁当を食べよう!

栄養バランスのいいお弁当にするために、**3:1:2**の法則を覚えておきましょう。主食(ごはんなど)を、弁当箱の1/2に、残りの1/2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。試してみましょう。



## 自分でお弁当を買うときは・・・

### お弁当を選ぶときは

- ★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

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

#### 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



## 自分でお弁当を作るときのコツ!

### 冷めてもおいしいコツ

- 寒い時期には、お肉は脂部分の少ないものを選ぶと食べやすいです。

### いたまないコツ

- 料理の熱気が冷めて、水分となり、それがいたむ原因の一つとなります。ごはんやおかずは冷ましてから入れるようにしましょう。
- 揚げ物などの余分な油はキッチンペーパーで取り除くとよいです。

### もれない、しみないコツ

- あえもの、おひたしはしっかり味を付けてからしぼって汁気を切ります。かつお節やすりゴマをまぶしておくで余分な水分を吸収してくれます。
- おかずは小分けのカップ入れると汁がもれずに済みます。
- 煮物を加熱した後、茶こしを使ってしっかり水分を切りましょう。早く冷ますこともでき、いたみにくくなります。



## ～給食をお手本に～ お弁当にぴったりレシピ!

今月の給食の中から、お弁当に入れるのにぴったりのレシピを紹介します!

### ☆人参サラダ☆

【材料】(4人分)

人参	1本 (180g)		
玉ねぎ	1/10個 (20g)		
コーン	50g		
ツナ缶	50g		
酢	大さじ1	塩	小さじ1/4
サラダ油	大さじ1	こしょう	少々
砂糖	小さじ1		



彩りにぴったり!

【作り方】

- ①人参は千切り、玉ねぎはみじん切りにする。(にんじんや玉ねぎはレンジで軽く加熱し、冷ます)
- ②①の水気をきり、ツナ、コーンを加え、しっかりと混ぜ合わせた調味料を入れて、あえたら完成。(味を見て、酢や塩を調整してください。)

### ☆ひじきの煮物☆

【材料】(作りやすい量)

乾燥ひじき	15g
油揚げ	30g (1枚)
水煮大豆	50g
人参	40g
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
サラダ油	小さじ2
水(だし)	100cc
かつお節	小袋1パック



和食定番のおかず!

【作り方】

- ①ひじきはたっぷりの水にしばらくつけて戻す。
- ②油揚げは油抜きして小さく刻み、人参は千切りにしておく。
- ③フライパンに油を熱し、①②をいためる。
- ④少ししんなりしたら、大豆と水を入れて煮込む。
- ⑤火が通ったら、調味料を入れ、汁気がなくなるまで煮込む。
- ⑥最後にかつお節を入れて、全体になじませたら完成。



卒業しても鉄分&カルシウム  
忘れないでね!