

11月11日（木）は「手作り弁当の日」

できることからやってみよう！

○おうちの人と一緒に弁当の献立を考える。

○おうちの人と一緒に弁当の材料の買い物をする。畑や家庭菜園から野菜をとってくる。

○前日、弁当箱を洗って用意する。

○材料の下ごしらえや調理を手伝ったり、できることはやる。

○いつもより早く起きて、弁当を作っている様子を見る。

○できたおかずやごはんを弁当箱につめる。

○食べ終わった弁当箱を洗う。

などできることから、おうちの人と、弁当作りを楽しんでみましょう。

弁当作りのヒント ヘルシーな弁当を作ってみましょう。

1. はじめに弁当箱の大きさを決めます。

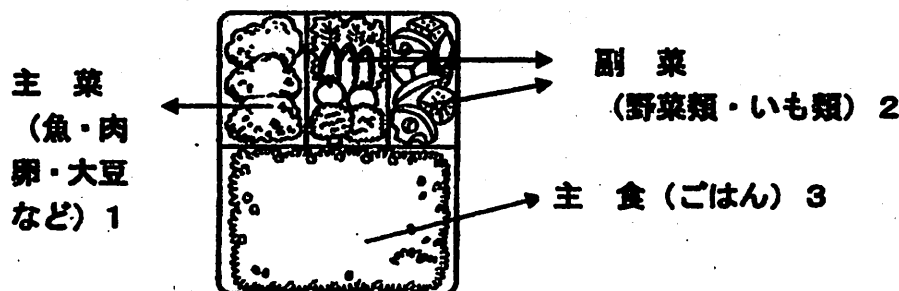
たとえば、中学生の女子が1日にとらなければならないエネルギーの約3分の1（1食の量）にあたる800キロカロリーの弁当を作りたい時は、800ミリリットルぐらいの弁当箱を用意します。（中学生男子は約900ミリリットルぐらいの弁当箱）

2. 弁当箱に料理をつめる時は、しっかりとつめます。

ふっくらとしたごはんがつぶれないでおいしく食べられるよう、他の料理が動かないように、すき間なく、またつめすぎずにつめます。

3. 赤・緑・黄などいろどり豊かな弁当に仕上げます。これで、食事全体のエネルギーや栄養素のバランスがとれます。

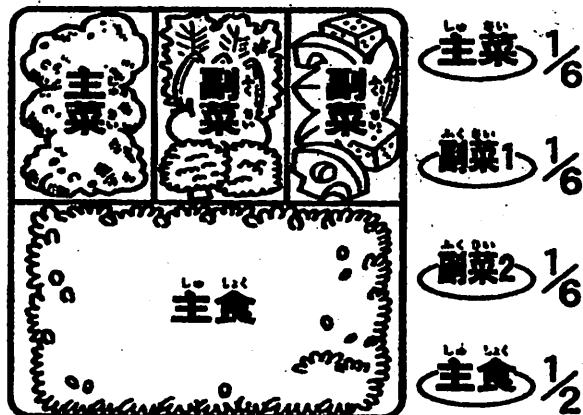
4. 弁当箱につめる料理の量は、弁当箱の表面の面積の比率で、主食3：主菜1：副菜2の割合でつめます。



お弁当のつめ方 ベストバランス	
主 食：	3
主 菜：	1
副 菜：	2

※上の図を参考にオリジナルの手づくり弁当の計画を立てましょう！

栄養バランスが一目でわかる！ 弁当の詰め方



弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがととのいます。

主菜	副菜	副菜
主食		

※主食は・・・

ごはん、パン、スパゲッティ、めんなど

※主菜は・・・

卵焼き、オムレツ、ハンバーグ、とんかつ、鶏肉のからあげ、豚肉のしょうが焼き、肉じゃが、しゅうまい、ウインナー、ハム、えびフライ、焼き魚、さんまのかば焼きなど

※副菜は・・・

きんぴらごぼう、野菜いため、ポテトコロッケ、かぼちゃの煮物、ポテトサラダ、ゆでキャベツ、野菜のあえもの、酢のもの、ごまあえ、春雨サラダ、生野菜サラダ、ひじきの煮物、つけあわせ野菜（とまと、ブロッコリー、レタス、きゅうり）など