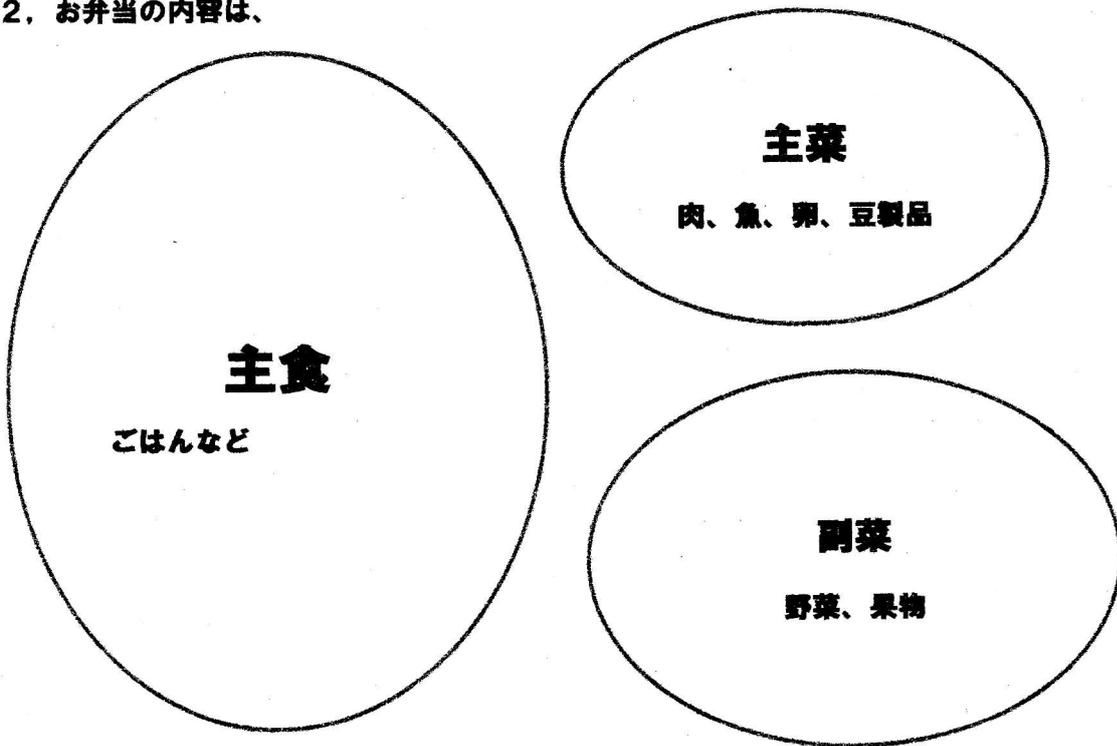


マイ弁当をつくろう



年 組 番氏名

1. 給食では850kcalを目安に作られています。お弁当箱の容量も850mlぐらいを目安にするとよいでしょう。(プラスチック製のものには裏面に書かれています) 体格や活動量により個人差がありますので参考までにして下さい。
2. お弁当の内容は、



★主食（ごはん）と主菜、副菜の割合は

主食3：副菜2：主菜1をめやすに赤・黄・緑のものを入れるとバランスがよくなります。

3. お弁当作りの5つのキーワード

- ① お・・・おおきさびったり（弁当箱箱の大きさ）
- ② い・・・いろどりよく、旬のものを
- ③ し・・・主食、主菜、副菜を3：1：2で
- ④ そ・・・それぞれの調理法で（揚げ物、和え物、味の変化を！）
- ⑤ う・・・動かないようにつめよう（アルミカップやシリコンカップ、サラダ菜など）

4. 参考までに・・・

※彩りのよいお弁当は、栄養バランスに優れ、見た目もおいしそうに見えます。

色	食 品	おかずの一例
赤色	<p>トマト、赤パプリカ、人参 ケチャップ ※カロテンは体の調子をよくします。 Bカロテンは目のビタミンともいわれます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ミニトマトとハムの卵炒め ・トマトサラダ ・赤パプリカのおかかまぶし ・ラタトゥイユ ・人参とツナの炒め物
黄色	<p>卵、黄色パプリカ、さつまいも かぼちゃ、カレー粉など ※冷めてもおいしい食材です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・とうもろこしとハムの卵焼き ・かぼちゃのそぼろあんかけ ・ジャガイモのカレーきんぴら ・さつまいもの甘煮
緑色	<p>アスパラ、ピーマン、ブロッコリー キャベツ、キュウリ、オクラ ほうれんそう ※ビタミンA・C・Eは美肌トリオ！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・インゲンのごま和え ・ブロッコリーのおかか和え ・ほうれん草の梅マヨあえ ・ゴーヤと玉ねぎの梅おかか和え ・小松菜としらすの和え物
茶色	<p>肉や魚など ※たんぱく質は、筋肉や臓器など 体の組織をつくりまします。特に中学生 は毎日欠かさずとりましょう。 ※豚肉や大豆にはビタミンB1も含 み疲れを回復してくれます。 ※魚にはビタミンDがあり骨の成長 を助けてくれます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・からあげ ・しょうが焼き ・鶏の照り焼き ・すき焼き ・エビフライ ・鰹の生姜煮 ・鶏肉とピーマンのカシュナッツ炒め ・シャケの照り焼き ・甘酢ミートボール ・とりそぼろ ・チーズハンバーグ ・ヤングコーンの肉巻 ・豚きのこ炒め
黒色	<p>わかめ、ひじき、海藻類、こんぶ ※ヨウ素を含み、甲状腺ホルモンの材 料になります。体温を上げたり髪を育 てます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきの煮もの ・切り昆布煮 ・切り干し大根のフレンチサラダ ・わかめともやしの和え物
白色	<p>長いも、かぶ、はんぺん、レンコン じゃがいも、だいこん、はくさい もやし、ねぎ ※芋類には、ナトリウムやカリウムが 含まれており体の水分を調節しま す。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・タラモサラダ ・だいこんのゆず漬 ・はんぺんのチーズ焼き ・もやしとベーコンの卵炒め ・かぶのマリネ ・レンコンのごまきんぴら ・白ネギとチャーシューの和え物 ・白菜の五目煮