給食だより

府中緑ヶ丘中学校

11月27日（月）は、「手作り弁当の日」です。

11 月 27 日（月）は、手作り弁当と飲み物を持参してください。 自分の健康を考え、栄養バランスや調理方法を工夫しながら、お弁当作りにチャレンジしましょう。

1　弁当箱の選び方

弁当箱は、自分の1食に必要なエネルギー量と同じ容量のものを選びます。

弁当箱の容量（㎖）は、弁当のエネルギー量（㎉）とほぼ同じです。弁当箱の容量は裏側に書いてあることが多いですが、書かれていない場合は弁当箱に水を入れて、その水を計量カップで量ると何㎖入る弁当箱かわかります。

目安は、中学生（12～14 歳）で、**男子 850～900㎖、女子 750～800 ㎖**　です。運動をしている人や標準より体格が大きい人は、目安より少し大きめの弁当箱を選んだり、小さめの弁当箱を追加したりなど、自分に合った大きさのものを選びましょう。

「自分で弁当を作るのは難しいな・・・」という人は、自分ができる「手作り弁当」のレベルを選んで作ってみましょう。

レベル①　調理されたものをお弁当箱に詰める。
レベル②　一部（調理、買い物等）、お家の人に手伝ってもらう。
レベル③　買い物、調理、片付けを、すべて自分で行う。

2　弁当の栄養バランス

魚・肉・卵などのたんぱく質が多い食品を使ったおかずを詰めましょう。2種類あると変化のある主菜になります。

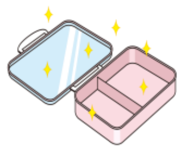
野菜・きのこ類・海そうなどビタミン類やミネラルが多い食品を詰めましょう。また、果物は、別の容器に入れると水気が移らず、おかずが入りやすくなります。

ごはん・パン・麺など炭水化物が主な食品を入れましょう。主食は弁当箱の半分くらい詰めましょう。**主食・主菜・副菜の割合は、3：1：2**にすると栄養バランスがよくなります。

３　食中毒予防のポイント

①　まずは手洗い！調理器具、お弁当箱も清潔に！

弁当を作る環境が不衛生だと、それだけで食中毒の危険も高まります。まずは、手をしっかり洗い、清潔な調理器具や弁当箱を用意しましょう。



②　おかずは中までしっかり加熱しましょう！

おかずは完全に火が通っているか確認しましょう。作り置きのおかずも、再度しっかり加熱を。中まで加熱できているか不安な時は電子レンジを活用しましょう。

③　水気をしっかり切りましょう！

食材の水分は弁当がいたむ原因になります。煮物の煮汁はしっかり切りましょう。水気がでそうな食材は、カップに入れたり、かつお節やごまをまぶして水気を吸わすといいです。

④　弁当箱に詰めるのは冷めてから！

ご飯やおかずが完全に冷めていないと、蒸気がこもってしまい、細菌が繁殖しやすい温度・湿度になってしまいます。完全に冷めてから弁当箱に詰めましょう。

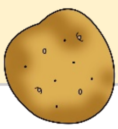
お弁当の簡単おかず

照り焼きポテト

味付けは焼き肉のタレ。ご飯が進む一品です！

【材料】

・じゃがいも　1/2個　・焼き肉のタレ　大さじ1～2
・豚バラ肉　３枚　・砂糖　少々
・小麦粉　少々　・油　少々



【作り方】

①　じゃがいもは1㎝角の棒状に切り、レンジ3分位加熱する。
②　①のじゃがいもに半分に切った豚バラ肉を巻き付けて小麦粉を薄くふる。
③　フライパンに油をひいて、②を焼く。転がしながら全体を焼く。
④　焼き肉のタレと砂糖少々を入れて絡める。

ブロッコリーとコーンのおかか和え

緑色と黄色がとてもきれいなおかずです。

【材料】

・ブロッコリー　５房　・かつお節　少々
・コーン缶　小さじ１　・しょうゆ　少々

【作り方】

①　ブロッコリーはゆでるかレンジにかける。
②　ブロッコリーとコーンを和える。
③　②をしょうゆで味付けし、かつお節をまぶす。

学校の図書室にも、お弁当作りの本や料理の本がたくさんあります。
手作り弁当のおかずの参考にしてください。