

10月31日(金)は「お弁当の日」です。この日は学習発表会・合唱コンクールがあり、朝は忙しいと思いますが、いつもより早く起きて「お弁当」にチャレンジしましょう。

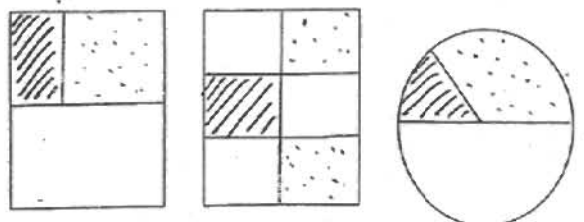


前日までにすること。

1 自分の必要量を知り、お弁当箱を選ぶ。  
給食は、牛乳をのぞいたエネルギー量はおよそ700キロカロリーで、これを基準に考えましょう。お弁当箱の裏面には、内容量〇〇〇mlと書いてありますが、ほぼその数字がそのお弁当箱に入るエネルギー量と考えてよいでしょう。給食一食分で十分という人は700mlのものを、部活動をやるので一食分では足りないと言う人はもっと大きいお弁当箱を選ぶとよいでしょう。

2 献立を考える。  
ここが一番大切です。家の人に相談しましょう。  
主食 → 3  
主菜 → 1 } の割合を目安にしましょう。  
副菜 → 2

お弁当箱を上から見ると、割合がわかりやすくなります。



- 主食：エネルギーのもと。ごはんなら茶碗1杯～1杯半くらい。給食は1杯半分。  
パンなら2個くらい。給食は6枚切り食パンを2枚割分。  
麺なら乾燥品は100g、ゆでて250gくらい。給食のスパゲティは約240g。
- 主菜：体を作るもと。  
肉なら70g～100gくらい。給食は1枚70gを使用。  
魚なら70g～100gくらい。給食は1切れ70gを使用。  
卵なら1個～2個。給食は1個。  
ウィンナーソーセージなら3～5本。



- 3 買い物に行く。  
製造日や消費期限等の表示を見て、新鮮なものを選びましょう。
- 4 下準備をする。  
主食を米にする人は、夜のうちに米をといでおくといでしょう。どれくらい炊くかは、家の人に相談しましょう。



さあ、当日です。

- 5 調理をする。  
まずは、身支度。エプロン・頭おおいをし、手をよく洗いましょう。  
・おかずは、必ず火を通しましょう。  
ハンバーグ・から揚げ→中心部まで火が通ったかを確認しましょう。  
卵料理 →半熟ではないことを確認しましょう。  
前日の残り物 →もう一度火を通しましょう。



- 6 お弁当箱につめる。  
・ 熱いものは、冷ましてから詰めましょう。  
・ 水分のあるものは水気をきって、アルミカップ等を利用して詰めましょう。  
・ 隙間の無いように詰めましょう。



家に帰ったら・・・

- 7 お弁当箱を洗う。  
ここまでやって完了です。家の人と今日の感想や改善点等を話しましょう。

お弁当を作るのは、時間と手間がかかります。手作りにこだわらず、冷凍のおかずを上手に利用しましょう。また、何らかの事情で、どうしてもお弁当を作れないという人もいます。無理せずにお店で購入してもやむをえないでしょう。または、おにぎり・くだもの(バナナ、みかん)・洗った野菜(トマト)等でもよいと思います。

- 副菜：体の調子を整えるもと。野菜・豆・芋・きのこを使ったおかずやくだもの。  
野菜はゆでたり炒めたり蒸したりすると、かさが減ってたくさん食べることができます。  
3色の野菜が入るといいですね。

