



平成27年11月号

宇都宮市立電怒中学校

12月10日(木)は「お弁当の日」です。

11月

霜月 (しもつき)

November

目標:主食・主菜・副菜のバランスを考え、一食分のお弁当を自分で作ってみよう
※牛乳は学校で出ます。「はし」も忘れずに持参しましょう。

お弁当の基本ルール

- ・ 衛生的であること
- ・ 食べきれる量
- ・ 食べやすい
- ・ 栄養バランスがよい
- ・ いろどりがよい
- ・ しっかり加熱する
- ・ 冷ましてから詰める、冷ましてからふたをする

衛生的であること

- ・ 新鮮な材料を使う
- ・ 調理前には、石けんで手を洗う
- ・ 清潔で乾燥した弁当箱を使う
- ・ しっかり加熱する
- ・ 冷ましてから詰める、ふたをする

主食とおかずの比率の目安は、
ごはん：副菜：主菜＝3：2：1
(給食のごはんは1回約250gです。)

・ いろどりをくふうしよう

赤・黄・緑・茶・黒・白などいろどりのよいお弁当は、見た目に華やかなだけでなく、栄養バランスもよいお弁当ができあがります。

・ 調理方法をくふうする

揚げる・炒める・焼く・煮る・蒸す・ゆでるなどの調理方法を組み合わせてつくれば、味や食感のちがいも楽しめ、栄養バランスもよいお弁当ができあがります。

～ 準備 ～

前日までにすること

- ・ 食材を自分で買いに行きましょう。
- ・ 材料・調理器具を準備しましょう。
- 『はし』も忘れずに！
- ・ 弁当箱や調理器具も洗浄・消毒し、乾燥させておきましょう。
- ・ 爪は短く切っておきましょう。

～ 当日 ～

- ・ 指にキズがある場合は、ばんそうこうでおおい、使い捨て手袋をしてから調理を始めましょう。
- ・ エプロンを着用し、三角きんやバンダナを巻くなど、調理中に髪の毛が入らないようにしましょう。
- ・ 石けんで手を洗いましょう。

調理開始

- ・ しっかり加熱する。
- ・ 汁けをしっかりと切って詰める。
- ・ 完全に冷ましてから詰める。

家に帰ったら

- ・ お弁当箱を自分で洗いましょう。
- ・ 振り返りカードの記入と提出。



「はし」も忘れずに持参しましょう。



◎ スポーツする人の食事術

3食でとりきれないエネルギーと栄養素
は、補食(ほしょく)でカバー

おにぎり サンドイッチ 牛乳(ミルク) ヨーグルト 果物



理想は「おにサン見よー果(か)」

単におなかを満たすだけではない



「補食」とは、エネルギー、たんぱく質、カルシウム、ビタミンを補うためのもの