

お弁当だより

平成 29 年 3 月
青葉区小中ネットワーク
栄養教諭グループ

黒須田小学校 栄養教諭

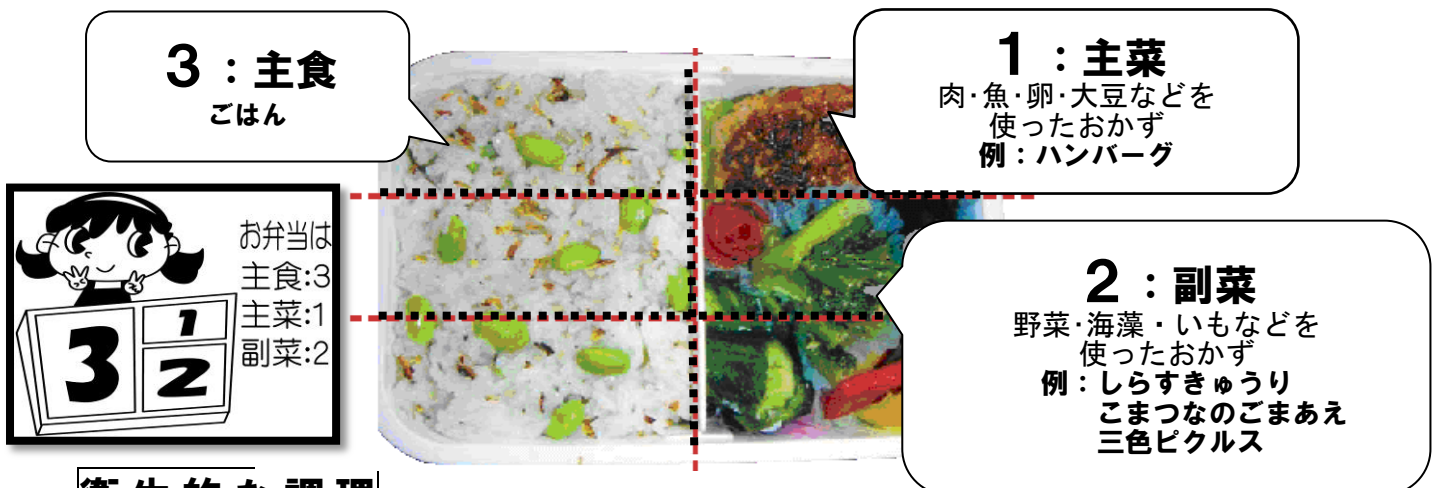
桜のつぼみも徐々にほころび始めるころとなりました。4月から中学校生活でお弁当を楽しみにしているお子さんも多いことと思います。今回、ご家庭でのお弁当づくりや、お弁当の選び方についてお知らせしたいと思います。

お弁当箱の大きさ

中学生に相応しい容量は 800~900ml です。ほとんどの場合、弁当箱の底に容量が記載されているので、計量カップで水を入れて確かめてみてもよいでしょう。小さめのお弁当箱を使うときは、朝と夜に不足した分をとるように心がけましょう。

詰め方

お弁当箱を6等分にし、**主食：主菜：副菜=3：1：2**に詰めると栄養バランスがよくなります。たとえば、800mlのお弁当箱に**この割合ですき間なく詰める**と800kcal程度のエネルギーがとれ、たんぱく質やビタミン類などもほぼ適正な量をとることができます。



衛生的な調理

- お弁当は、作って時間が経過してから食べるので、特に衛生に気を遣いましょう。調理の前は必ず石鹸で手を洗います。
- 詰めるときは、温かい物と冷たい物を一緒にしないようにします。急ぐときは、ドライヤーの冷風やうちわなどを利用して常温にさましてから詰めましょう。
- 前日の残りのおかずは、必ず一度加熱して、さましてから入れましょう。
- 夏場は、保冷材を弁当箱の上ののせておくのも効果的です。

給食の献立からお弁当のおかずを紹介します

「だいずの磯煮」 2人分

<材料>

だいず(水煮)	30g
ひじき	4g
油揚げ	1/4枚
にんじん	1/10本
炒め油	少々
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ2/3
みりん	小さじ1/3
だし汁	25g

<作り方>

- 1 ひじきは、水を換えて2～3回洗って20分程度水に浸けた後ざるにあげて水を切る。
- 2 にんじんをせん切り、油揚げを油抜きしてせん切りにする。
- 3 鍋に油を入れ、にんじん・ひじきの順に炒めて、油を全体に馴染ませる。
- 4 だし汁・調味料とだいず・油揚げを入れて、弱火で煮含める。

「ツナそぼろ」 2人分

<材料>

まぐろ油漬	80g
にんじん	1/6本
しょうが	少々
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

<作り方>

- 1 まぐろ油漬の油をきる。
- 2 にんじんはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- 3 調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。
- 4 煮立ったら、まぐろ油漬を入れ炒りつける。

☆少し水分が残るくらいに仕上げるとおいしいです。
まぐろの油漬の油も少し入れるとおいしくできます。

「豚肉のごまぶし」 2人分

<材料>

豚ロース肉	80g
にんじん	1/6本
ごぼう	5cm
しょうが	少々
炒りごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/3
砂糖	大さじ1/2
酒	小さじ1/3

<作り方>

- 1 にんじんはせん切り、しょうがはみじん切り、ごぼうはさがきにして、ごぼうは水につけてあくをとる。
- 2 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 3 調味料にしょうがを入れて火にかけ、ごぼう・にんじん・豚肉を入れて豚肉をほぐすよう混ぜながら炒りつける。
- 4 水分が少なくなったら、ごまを入れる。

ちょっと豆知識 ～不足しがちな栄養素と食品～

お弁当は、使う食品や調理方法が限られます。特に、カルシウム・鉄・食物繊維などは、不足しやすいので、家庭の食事でも心がけてとるようにしましょう。

カルシウムを多く含む食品 ⇒ 牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小魚、海藻など

★牛乳は、1日に400ml程度を摂るようにします。

(牛乳100mlは、ヨーグルト1カップ または チーズ20gに置き換えてもよいです。)

★小骨もすり潰して使用している練り製品は、お弁当に使いやすいです。

鉄を多く含む食品 ⇒ 貝類、大豆・大豆製品、身が赤い魚(かつお・まぐろ・さば・あじ・さんまなど)、海藻、レバーなど

食物繊維を多く含む食品 ⇒ 玄米、雑穀、野菜、豆、きのこ、海藻、果物など

★野菜は1日に350g程度食べるように心がけます。

野菜100gの目安 1種類で(これらを組み合わせて350g程度とります)

プチトマトなら10個 ほうれんそうなら1/3束 さやいんげんなら10本
ピーマンなら3個 キャベツなら3枚