

べんとうづく ちょうせん お弁当作りに挑戦しよう！

10月は校外学習があり、休日外に出かけるにも気持ちがよい季節です。給食も美味しいですが、お弁当も特別感があり、格別ですね。皆さんも自分でお弁当作りに参加してみませんか？自分のできるところから挑戦してみましよう。



べんとうづく さんか めやす お弁当作り参加の目安



ていがくねん 低学年

- レベル1 お米を洗って、炊飯器にセットしよう
- レベル2 おかずを詰めよう
- レベル3 おにぎりを握ってみよう

ちゅうがくねん 中学年

- レベル1 メニューを考えよう
- レベル2 お家の人と一緒に買い物に行こう
- レベル3 お家の人と一緒におかずを作ろう

こうがくねん 高学年

- レベル1 食材の下処理をしよう
- レベル2 おかずを1品自分で作ろう
- レベル3 お弁当全てを自分で作ろう

おにぎり用ご飯の炊き方



- ① 米を手早く洗う。
- ② 水は少なめ(-5~10パーセント)にする。
- ③ 3合あたり塩を小さじ1弱入れて炊く。

おにぎりの握り方

- ① 炊きあがったご飯をバットなどに広げて触れるくらいまで冷ます。
- ② ラップにご飯を半分乗せ、具を乗せてから残りのご飯を乗せる。
- ③ ラップで包みながらやさしく握る
- ④ 形が整ったらラップを外し、冷めるまでお皿に乗せておく。乾燥するので、ラップをふんわりかけるか、キッチンペーパーを乗せておく。



べんとう えら かた お弁当の選び方

$$\text{べんとう ようりよう せつしゆ} \\ \text{お弁当の容量(ml) = 摂取エネルギー(kcal)}$$

容量(お弁当の裏に書いています)が600mlのお弁当箱に、次の『お弁当の詰め方』の方法でご飯とおかずを詰めると、だいたい600kcalになります。

	1食に必要なエネルギー	お弁当の容量の目安
6~7歳	512~553kcal	500~550ml
8~9歳	622~669kcal	600~650ml
10~11歳	757~804kcal	700~800ml

べんとうばこ うら ちゅうめく
お弁当箱の裏に注目！



💡 お弁当の詰め方

◎ポイント1 「主食3:主菜1:副菜2」にすると、栄養バランスのよいお弁当になります。

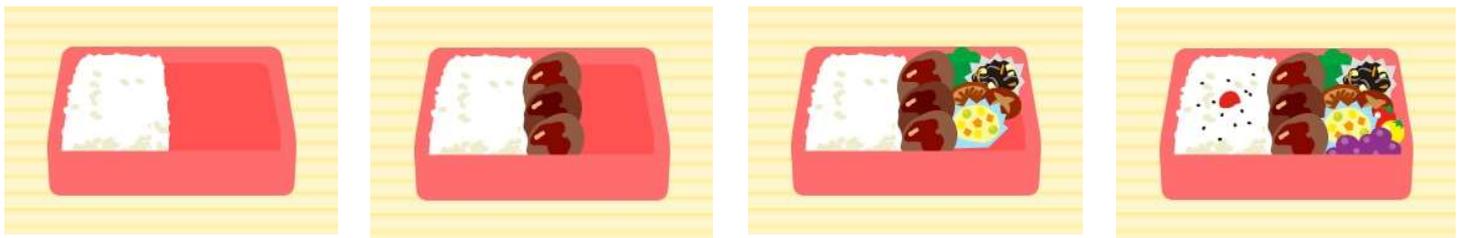
<p>主食</p> <p>ごはん、パン、<u>麺</u>など炭水化物が多いもの</p> <p>☆体を動かす</p> <p>エネルギー源になる☆</p>	<p>主菜</p> <p>肉、魚、卵などタンパク質が多いおかず</p> <p>☆血液や筋肉など体を作る☆</p>
	<p>副菜</p> <p>野菜、きのこ、海藻などビタミンやミネラルが多いおかず</p> <p>☆体のバランスを整える☆</p>



◎ポイント2

①ごはん→②大きなおかず→③中くらいのおかず→④小さなおかず の順にすぎ間ま

くおかずを詰めて、持ち運んでも中身が片寄らないようにしましょう。



◎ポイント3 5つの色を取り入れて彩も栄養バランスも良くしましょう。

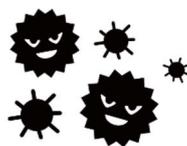
- 赤 トマト・にんじん・鮭・ハム・ベーコン・ケチャップなど
- 白 ごはん パン スパゲッティ かまぼこ ポテトサラダなど
- 黄 卵焼き かぼちゃ コーンなど
- 緑 きゅうり アスパラ ブロッコリー 葉物野菜など
- 黒 ゴマ のり ひじきなど

5つの色を入れると色々な種類の栄養がとれるので、覚えておくと便利！



💡 バイキンを増やさないために

- *よく火を通そう
- *水分はしっかりきろう
- *よく冷ましてから詰めよう
- *きれいな手とお箸で詰めよう
- *冷気は下に行くので、保冷剤はお弁当の上に置こう



ボクたち菌は、食べるものがあって、温かくて、しっとりしている所が大好きだキーン！