

お弁当作りのポイント



かのやの
食べて育む
知恵袋
2022.5

お弁当箱の選び方

お弁当箱の大きさは1食に必要なエネルギー量で決めます。**※ O_{ml}はそのままO_{kcal}に置き換えることができます。**

基本的なお弁当箱のサイズ(学年別)		
	男性	女性
幼児	400~500ml	
1・2年生	500ml前後	
3・4年生	600ml前後	
5・6年生	700~800ml	700ml前後
中・高校生	800~1000ml	700~800ml
成人	900ml前後	700ml前後

◆ 体格や運動量などの個人差があります。
自分に合ったものを選びましょう。

栄養バランスのいい詰め方

弁当箱の面積を6等分して、主食(ご飯)、主菜(肉や魚などたんぱく質中心のおかず)、副菜(野菜中心のおかず)を、それぞれ**主食:主菜:副菜 = 3:1:2**の割合で詰めます。



彩りよく、様々な調理法、調味法のおかずをそろえると美味しそうなお弁当になります。



お弁当を安全においしく食べるために、食中毒の大原則は「つけない」「やっつける」「ふやさない」

「つけない」

- ① 調理の前はしっかり手を洗いましょう。
調理中は、肉や魚、卵などを触った後はしっかり手を洗いましょう。
- ② 食材はよく洗いましょう。
- ③ お弁当箱や調理器具は清潔なものを使いましょう。
お弁当箱はふたのパッキンも外して洗い、きちんと乾燥させることも重要です。



「やっつける」

- ① しっかり加熱しましょう。
おかずは、しっかり中心部まで加熱することが大切です。
調理用温度計で確認したり、切って火の通りを確認するようにしましょう。
卵料理は、半熟ではなく完全に固まるまでしっかりと加熱しましょう。
火を通さなくても食べられるハムやかまぼこなども、加熱するようにしましょう。



「ふやさない」

- ① おかずの汁気をきりましょう。
水分が多いと細菌が増えやすくなります。
和え物は調味してから水気を絞ったり、煮物などはザルや皿に上げて水気を切りましょう。
- ② 冷やしてから詰めましょう。
ごはんやおかずが温かいうちに詰めてしまうと、蒸気がこもって傷む原因になります。
- ③ 作り置きのおかずは十分に再加熱しましょう。
食べるその日に作るのが原則ですが、作り置きなどを詰める時は、必ず再加熱してから詰めましょう。
- ④ 保管に気を付けましょう。
細菌が増えやすい20~40度の温度帯にならないよう保存しましょう。
また、車内や日の当たる場所は気温が上がりやすいですので、保冷剤や保冷バックを利用しましょう。また早めに食べることも大切です。

