

食べて元気になろう! 体と心がよろこぶお弁当

新生活がスタートし、お疲れの方も多いのではないのでしょうか?新生活は、期待や希望もある一方、緊張や不安もあり、つい頑張り過ぎてしまいがち。そんな中で食べる手作りのお弁当は、きっと心の栄養にも繋がります。いつもの味がそこにあるだけで、ほっとするものです。今回は、最近お弁当作りを始めた方も、普段からお弁当を作っている方も必見!「食べる人に合わせたお弁当づくりのポイント」をご紹介します。日々のお弁当作りに役立ててみて下さいね。



お弁当づくりのポイント

1. えらぶ

お弁当箱 食べる人に合わせたお弁当箱を選ぼう!

1食分のカロリー (kcal) ÷ お弁当箱の容器 (ml)

お弁当箱のだいたいの目安

	男性	女性
未就学児	400ml前後	
小学生	500~750ml	500~700ml
中高生	800~1000ml	800ml
成人	700~800ml	600~700ml
高齢者	700ml前後	500~600ml



「日本人の食事摂取基準2020年版 運動している人は身体活動レベルⅢ、それ以外はⅡを参照」

食材

旬のものを1つ入れよう!
春~初夏:アスパラガス、パプリカ、じゃが芋、いちごなど

3. つめる

量

ご飯は容器の半分。
メインのおかず(主菜)と、サブのおかず(副菜)が1:2になると、栄養バランスのよいお弁当になります。



順番

- ①まずはご飯をつめる
- ②メインのおかず(主菜)をつめる
- ③サブのおかず(副菜)は形の崩れないものからつめる



ぎゅうぎゅう、スカスカではなく、ぴったり♪隙間をつくらぬイメージでつめる

2. つくる

冷めても美味しいおかずは、「あぶら」と「味付け」で決まる!

あぶらをチェック!

お肉のおかずは冷めると脂が白く固まり、食感が悪くなります。



- 対策**
- ◆脂身はできるだけカット、または脂身の少ない部位を選ぶ。(野菜と一緒に調理をすれば、パサつきが気になりません!)
 - ◆調理中に出たあぶらはキッチンペーパーなどで、しっかり取り除く。
 - ◆揚げ物は衣に片栗粉を混ぜる。(時間が経ってもカリッと食感を保てる!)

味付けをチェック!

おかずの温度が下がると甘味は感じにくく、塩味はよく感じるようになります。また、水分が多いと味がぼやけてしまいます。



- 対策**
- ◆いつもより塩は少なめでもOK。
 - ◆おかずの味が被らないように、調味料を工夫する。
 - ◆食材についた水分はキッチンペーパーなどで水気をとる。

衛生面にも注意しよう!

6月~8月は食中毒が増えるので、お弁当を作る際は①十分に加熱する、②水気を切る、③十分に冷まして詰めることが大事。

(農林水産省HP:お弁当づくりによる食中毒を予防するために 参照)

4. しあげる

常備しておく便利な食材

彩りを添えて、お弁当をしあげましょう!

ミニトマト、枝豆、ヤングコーン、カレーピーマン、ミックスビーンズ等

✿果物をプラスしたり、主食をコーンご飯や豆ご飯にするだけでも、華やぎます✿

管理栄養士おすすめ! カンタン☆推しおかず

レシピ① レモンペッパーチキン

1人分 174kcal

【材 料】 鶏もも肉(皮なし) 90g、レモン汁小さじ1、オリーブオイル大さじ1/2、黒こしょう・塩 少々

【作り方】 1. ポリ袋に材料を入れ、漬け込む。
2. 熱したフライパンに1を入れ、中に十分火が通るまで両面を焼く。

レモンやマスタード、オイスターソース等でいつもと違う味付けでマンネリ化を防ぐ

大人のカラフル弁当



人参と玉ねぎのラベ サンテ84号に掲載

実際につめるとこんな感じ!

レシピ② エビとごろごろ野菜のチーズ焼き

1人分 80kcal

【材 料】 冷凍エビ 40g、冷凍野菜 40g、粉チーズ・塩こしょう各少々

【作り方】 1. 冷凍エビは塩水で解凍しておく。
2. 熱したフライパンに、冷凍野菜を入れ軽く炒め、1を加えて塩コショウをふる。
3. 最後に粉チーズを加え、全体に火が通ったら出来上がり。

シンプルな味付けなので、味付きご飯のおかずにお薦め!

スポーツ・部活動おうえん弁当



主食をオムライスにすると、エネルギーやたんぱく質が手軽に取れます!カレー粉を少し加えると食欲アップ!

実際につめるとこんな感じ!