

❀栄養課だよ❀

令和4年4月発行

今回のテーマは
お弁当づくりのポイント

2022年
Vol.69

についてです!

新年度となりお弁当を作り始める方もいらっしゃるのではないのでしょうか。毎日のお弁当はお花見や運動会などイベント事のお弁当とは違い、毎日続く日常のごはんです。そこで無理なくバランスの良いお弁当づくりを続けるために、知っておきたいポイントをご紹介します。

お弁当づくりのポイント

①自分にあつたお弁当箱を用意

自分にあつたサイズのお弁当箱の選び方を知ってますか？
お弁当箱を選ぶ時は、**お弁当1食当たりの熱量(kcal)**と**お弁当の容量(ml)**を、ほぼ同じと考えます。1日に必要とされるエネルギーの1/3をお弁当でとるには、幼児で約500kcal、成人女性約600kcal、成人男性約700kcalが必要です。エネルギー量と同じ容量のお弁当箱を選ぶと便利です。【例えば、600kcalであれば、お弁当箱は600ml容量のお弁当箱を選ぶ】
※必要エネルギー量については、体格や日常の活動量、疾患の指示エネルギーで異なります。
お弁当箱の容量は容器の表示を見たり、水を入れて計量カップで量って確認しましょう。
※お弁当箱のエネルギー量についてはあくまでも目安です。詰める内容や詰め方により変わってきます。



②お弁当の量と栄養バランスは 3:1:2

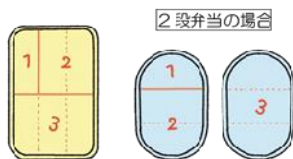
栄養バランスが良いお弁当を作るポイントは、**主食：主菜：副菜の割合が3：2：1**です！
また果物などは別の容器に入れると、おかずが入りやすくなります。
主食・・・ごはん(おにぎり)、パン、麺類など。目安は弁当箱の半分を入れる。
主菜・・・肉、魚、卵、大豆製品など。弁当箱の半分のうち、1/3程度入れる。
副菜・・・野菜、きのこ類、海藻類など。弁当箱の半分のうち、2/3程度入れる。

※主食が少ないとエネルギー不足になります

※主菜が多いと脂肪やたんぱく質の摂り過ぎになります

※カルシウムやビタミンなど足りない栄養補給には、牛乳やヨーグルト、

チーズなどの乳製品、果物などをプラスするとよいでしょう。



③旬の食材を利用しよう

旬の食材は新鮮なものが手に入りやすく、値段が安いものが多いです。

④早く作れるような工夫をしよう

前日に材料の準備をし、早く作れるようにしましょう。夕食のおかずを上手に利用してもOK。

⑤いろいろな味を組み合わせよう

味のバランスを考え、甘味、辛味、塩味、酸味、しょうゆ味など、味に変化を持たせましょう。

⑥衛生面に注意しよう

作る前には手洗いを。お弁当箱はきれいに洗い、よく乾かす。当日作ったもの以外は必ず火を通し、ごはんやおかずは冷ましてから詰める。

⑦色のバランスを考えよう

絵を書くように、たくさんの色を使った方が食欲を増進させます。また、色を多く使うほど、栄養バランスもよくなります。

赤
にんじん トマト
エビ 梅干し
いちご りんご

黄
卵黄 かぼちゃ
コーン さつまい
レモン みかん

緑
ほうれん草 ピーマン
レタス ブロッコリー
きぬさや いんげん

白
ごはん 白ごま
じゃがいも

茶
肉類 ごぼう
きのこ れんこん

黒
のり ひじき
黒ごま こんぶ



⑧工夫してお弁当箱につめよう

- ・形や大きさを工夫して、お弁当箱につめやすくしましょう
- ・味が混ざらないように、アルミケースやラップ、レタス、サラダ菜などで仕切りましょう
- ・すき間があると持ち運ぶ時にかたよってしまいます。ごはんやおかずはすき間なくつめましょう。



弾力性のあるシューマイや肉だんごなどのおかずは小さなスペースに納まりやすく、オススメです！！

旬の食材おすすめレシピ～カレー風味のツナキャベツ～

《1人分 107Kcal 塩分0.8g》

材料(2人分)
ニンニク 1/2片
油 適量
春キャベツ 1/3個
ツナ缶 1缶
塩 少々
カレー粉 小さじ1
バター 小さじ1-1/2
レモン汁 小さじ1
こしょう 少々

作り方
1. ニンニクはみじん切り、キャベツは1口大に切る。
2. フライパンに油とニンニクを入れ弱火にかける。
3. ニンニクの香りがしてきたら、キャベツとツナを加えて中火～強火で炒め、しんなりしてきたら塩、カレー粉を加えて炒める。
4. キャベツに火が通ったら火を止めて、バターを加えて混ぜ、器に盛り付けレモン汁、こしょうをかける。

バターを加えるとコクがでて、最後にレモン汁をかけることで味にアクセントが付きます！！

当院の食事紹介

3月行事食 ひさ祭り弁当 427Kcal
3月 焼きたてパンの日 459Kcal
3月 気まぐれメニュー 460Kcal

ホームページにも「耳より情報」を掲載していますので、ぜひご覧ください☆彡