

# 1 お弁当づくりの8つのポイント

## 1 量と栄養のバランスを考えよう。

主食・主菜・副菜の割合を3：1：2にすると、栄養素をバランスよくとる目安になります。主食のごはんは弁当箱の半分になるようにし、主菜と副菜は1：2になるようにしましょう。

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 = 3**  
ごはん・パン・麺など、炭水化物が主なもの  
弁当箱の半分はいれよう。

**主菜 = 1**  
魚・肉・卵などのたんぱく質が多い食品を使ったおかず  
弁当箱の半分のうち、3分の1程度いれよう。  
2品いれると変化のある主菜になるよ。

**副菜 = 2**  
野菜・きのこ類・いも類・海そうなど、ビタミン類やミネラルが多いおかず。  
弁当箱の半分のうち、3分の2はいれよう。  
★野菜・きのこ類…合わせて100g程度使う。  
色の濃い野菜を一品はいれよう。  
★いも類…じゃがいもやさつまいもなどでボリュームをだそう。  
★海そう…ひじきの煮物など、常備菜を利用しよう。

**主食が少ないと…**  
エネルギー不足になり  
午後からの活動に力が  
発揮できません。

**主菜が多すぎると…**  
脂肪やたんぱく質の摂り  
すぎで、肥満につながり  
やすくなります。

中学生が必要なエネルギーや量をとるために、弁当箱の大きさは、  
内容量700～800ml程度が理想です。

## 2 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、また値段が安いものが多いです。

そして、できるだけ竹原で作られた物を使いましょう。

## 3 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ておきましょう。夕食のおかずを上手に利用し、時間が短縮できるように考えましょう。

#### 4 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、色々な味になるようにし味に変化を持たせましょう。



#### 5 衛生面に注意しよう。

- ① 作る前には手をきれいに洗いましょう。
- ② お弁当箱はきれいに洗ってよく乾かします。
- ③ 当日作ったもの以外は必ず火を通しましょう。
- ④ ごはんやおかずは冷ましてから、つめましょう。

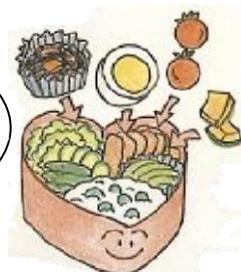
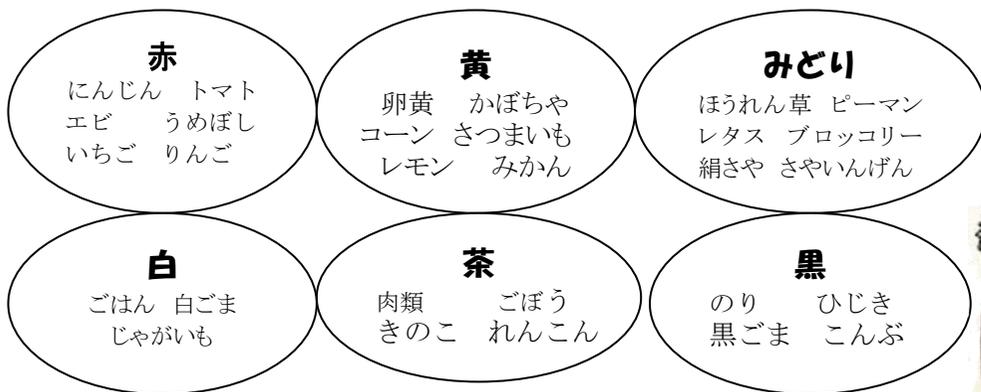
★きれいに洗ってふき、しっかりと乾いたお弁当箱に詰めます。中のものがしっかりとさめてからふたをします。



#### 6 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、栄養素のバランスもよくなります。

#### 色のバランス



#### 7 工夫してお弁当箱につめよう。

- ① 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。
- ② 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。
- ③ すき間があると、持ち運ぶとき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。

## 8 栄養量も考えよう

お弁当も1日の大切な1食です。年齢にあった1日に必要な栄養量の1/3をきっちりと食べられるようにしましょう。

◎食事摂取基準（12~14才）

◎年齢別食品構成【1日当たりの重量g】

エネルギー 必要量	男子	2 2 0 0 k cal	~ 2 7 5 0 k cal
	女子	2 0 0 0 k cal	~ 2 5 5 0 k cal

12~14才身体活動レベル（普通）

	牛乳 乳製品 小魚 海藻	卵	肉 魚介 類	豆 豆製 品	野菜	いも	果物	穀類	砂糖	油脂
男	400	50	160	100	350	100	150	400	10	25
女	400	50	120	80	350	100	150	320	10	20

※  は、不足しがちな食品。

身体活動レベルが普通の人々の食品構成です。スポーツなどでしっかりと身体を動かしている人は主食となる穀類(米・パン等)の量を増やすようにしてください。

また、不足しがちな野菜を積極的に  
お弁当に入れる工夫をしましょう。



作成参考資料

共同通信社「ひとりでお弁当を作ろう」 著 多賀正子

金園社「おべんとう12か月」 著 南 和子

(社) 全国学校栄養士協議会「手作りmy弁当を作ってみよう」