



栄養バランスの良い弁当を作りましょう

「3・1・2 弁当箱法」を参考に栄養バランスを整えましょう

「3・1・2 弁当箱法」

1 食の量を身近な弁当箱で決め、その中に主食・主菜・副菜料理を 3・1・2 の割合につめる食事・食事づくり法です。



©NPO法人 食生態学実践フォーラム

主食=3 米や小麦などの穀類を用いた料理	主菜=1 魚介、肉、卵、大豆製品を用いた料理	副菜=2 野菜、いも、きのこ、海藻を用いた料理
ごはん パン めん など	煮魚 焼き肉 卵焼き など	おひたし 煮しめ 野菜炒め サラダ など

出典：NPO 法人食生態学実践フォーラム HP より

「5つのルール」をおさえましょう！

① 食べる人にとってぴったりサイズの弁当箱を選ぶ

② 動かないようにしっかりと詰める

③ 主食 3・主菜 1・副菜 2 の割合に料理を詰める

④ 同じ調理法（特に油脂を多く使った料理）は 1 品だけにします

⑤ 全体をおいしそう！に仕上げる

食べる人のからだに合ったサイズの弁当箱に、主食・主菜・副菜料理を 3・1・2 の割合でつめると、適量で栄養素のバランスがよい食事になることができます。

【お弁当箱サイズの目安】

幼児	300～500 ml
学童	400～800 ml
中高生	700～1000 ml

中身が動かないようにしっかりと詰めることが大切です。すき間がでず、フタをしてもごはんがつぶれないくらいに詰めましょう。

弁当は子どもたちの苦手な副菜が少なく、主菜が多くなりがちです。きゅうり、キャベツ、レタス、大根、かぶ、たまねぎなどの定番野菜や季節の野菜、冷凍野菜を上手に使いましょう。また緑色のブロッコリーや小松菜、赤色のトマト、にんじん、赤パプリカなどで彩りを添えて華やかで美味しそうなお弁当にしましょう！

食中毒が多くなる季節 弁当作りでも「注意を！」

弁当作りの食中毒予防3原則

▽ 菌を付けない

弁当箱、おかずケースなどはしっかりと洗い、乾燥させます（キッチン用除菌スプレーや酢をペーパータオルに浸して拭くと効果的）。

素手で料理にさわらず、食材は調理前に食べやすい大きさに切っておき、加熱後は切らないようにしましょう。

▽ 菌を殺す

食品の中心部を 75℃で 1 分以上加熱すると、ほとんどの菌は不活性化します。残ったおかずを入れる際には、必ずレンジなどですっかり再加熱してから入れましょう。

▽ 菌を増やさない

完全に冷ましてからフタをします（熱いままフタをすると水蒸気が付き、菌が増殖するため）。持ち歩き時には保冷剤を入れましょう。

今、全国の学校で子ども自身がメニューを考え、自分の手で調理したお弁当を持参する「**お弁当の日**」が広がっています。この運動を通して、子どもたちが栄養バランスのよい食事の基本的な知識を身につけ、安心して食べられる美味しい食事作りができるようになり、健康長寿の未来を築く力強い社会人になってくれるといいですね。

親子で食育体験してみませんか？（募集）

夏休み☆親子料理教室

東山地域女性連合会の皆様にお手伝いをいただきながら、親子で楽しく料理にチャレンジ！夏休みのひとときをお子さんと一緒にゆったり過ごしましょう♪

日時 7月25日（木）

午前10時～午後1時

場所 京都女子大学栄養クリニック
対象 東山区民

定員 親子 8 組 20 名（先着順）

締め切り 7月18日（水）

参加費 こども 一〇〇〇円
おとな 一五〇〇円

申し込み先 ☎53112136

受付時間 9時30分～16時

持ち物 エプロン・三角巾・手ふき

※土日祝を除く

お料理

- *簡単ぎょうざピザ
- *野菜の見えないスープ
- *フルーツゼリー

