

# 弁当の日について

高鍋東中学校



12月23日(水)は、『弁当の日』です。午前中はロードレース大会もあるので、無理せず自分のできる範囲で取り組むようにしてください。

次の3つのコースの中から自分に合ったものを選ぶようになっています。どのコースを選んでも、一品は必ず自分で作るようになっています。がんばってくださいね！

## ★3つのコースについて★

一人前コース	全て自分で作る。献立を考え、買い物・調理・片付けを行う。
チャレンジコース	主食(おにぎり・サンドイッチなど)とおかずを一品作る。
お手伝いコース	主食(おにぎり・サンドイッチなど)を作り、おかず作りの手伝いを行う。

## ★弁当作りのポイント★



① 自分に合った大きさのお弁当箱を準備しましょう！

中学生男子  
800~900ml

中学生女子  
750~850ml

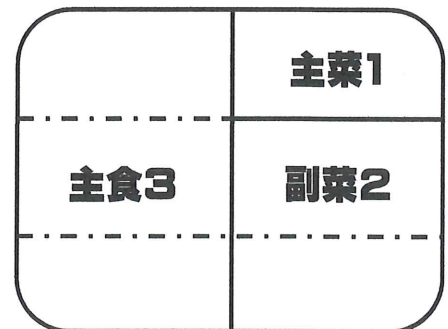
1日に必要なエネルギー量の3分の1をとりましょう。お弁当箱の容量(ml)とエネルギー量(kcal)は、ほぼ同じです。

② 栄養バランスは主食3：主菜1：副菜2が基本です！

右の図のようにお弁当箱を6つに分けたとき、主食・主菜・副菜を3：1：2のバランスにします。主食はご飯、主菜は肉・魚・卵など、副菜は野菜・海藻などを使ったおかずのことです。

この割合でつめると、赤・黄・緑の食品をバランスよくとることができます。

お弁当は、野菜などの副菜が不足しやすいので工夫してみてください。



③ 衛生面に気を付けましょう！

### ▼正しい手洗いが基本

調理前や生肉・生魚にさわった後は念入りに、盛りつけ前の手洗いも忘れずに行いましょう。おにぎりを作るときはラップを使いましょう。

### ▼新鮮な食材を使う

### ▼しっかり火を通す

しっかり加熱して、お弁当に細菌を残さないようにしましょう。

### ▼ふたは冷めてから

温かいうちにふたをすると細菌が増えやすい温度・湿度になってしまいます。

#### ④ 前日までに下準備をしておきましょう！（衛生面に注意しながら）

下準備①：肉や魚に下味をつけておき、朝は焼くだけ・炒めるだけにしておく。

下準備②：使う野菜などを切っておき、タッパーなどの保存容器に分けておく。

下準備③：冷凍保存ができる料理は、時間があるときに作っておく。

衛生面を考えて、当日朝は必ず電子レンジなどで再加熱し、冷ましてから弁当箱につめること！

（きんぴらごぼう、ひじきの炒め煮などは冷凍できます。他にも冷凍保存できる料理を調べると色々出てきますよ。）

▶下準備をするときは、必ず手を洗い、清潔な調理器具を使うようにしましょう。

#### ⑤ ご飯やおかずは、すき間のないようにつめましょう！

すき間があると、登校途中にご飯やおかずがずれてしまうかもしれません。最初にご飯をつめて、次にきんぴらごぼうなどの野菜を使ったおかずを入れるとつめやすくなります。

すき間のないようにお弁当箱につめるので、汁気の多いおかずはお弁当には向きません。豚のしょうが焼きなどの炒め物は片栗粉でとろみをつけたり、和え物はすりごま・かつおぶしなどを入れると、おかずから汁が出にくくなります。

お弁当箱専用のアルミカップや、シリコンカップなどを活用して、上手におかずをつめてくださいね。



## お弁当レシピ紹介

### 魚の塩こうじ焼き(2人分)

○魚 2切れ ○塩こうじ 小さじ2~3  
○サラダ油 小さじ1

- ①魚はキッチンペーパーで水気を切り、塩こうじをまぶす。ラップでつつみ、冷蔵庫で一晩おく。
- ②フライパンにサラダ油をひき、弱火~中火で魚を焼いていく。
- ③魚に火が通ったら出来上がり。

### 豚肉のしょうが焼き(2人分)

○豚肉 140g ○しょうゆ 小さじ2  
○酒 小さじ2 ○みりん 小さじ2  
○砂糖 小さじ1 ○おろししょうが 小さじ2  
○片栗粉 小さじ1 ○サラダ油 小さじ1

- ①ボウルにしょうゆ・酒・みりん・砂糖・おろししょうが・片栗粉をよく混ぜあわせる。
- ②豚肉を入れて下味をつけ、ラップをして冷蔵庫で一晩おく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、中火で焼いていく。

### きんぴらごぼう(2人分)

○ごぼう 1/2本 ○人参 1/4本  
○しょうゆ 小さじ2 ○砂糖 小さじ2  
○酒 小さじ2 ○みりん 小さじ2  
○いりごま 小さじ2 ○ごま油 小さじ1

- ①ごぼうは千切にし、水(酢水)につけておく。
- ②人参は千切にする。
- ③フライパンにごま油をひき、ごぼうと人参を火がとおるまで炒めていく。
- ④しょうゆ・砂糖・酒・みりんを入れて、水分がなくなり照りが出るまで炒める。
- ⑤いりごまを入れて混ぜたら出来上がり。

### ほうれん草とひじきのごま和え(2人分)

○ほうれん草 90g ○ひじき 2g ○人参 20g  
○しょうゆ 大さじ1/2 ○砂糖 小さじ2  
○酢 小さじ1 ○すりごま 大さじ1

- ①ひじきは水で戻してからさっとゆでる。
- ②ほうれん草は軽くゆで、流水で冷ましてから水気を切り、3cm程度に切る。
- ③人参は細切りにし、軽くゆでる。
- ④ひじき、ほうれん草、人参の水気を十分きったら、しょうゆ・砂糖・酢・すりごまで和える。