



お弁当作りのコツ

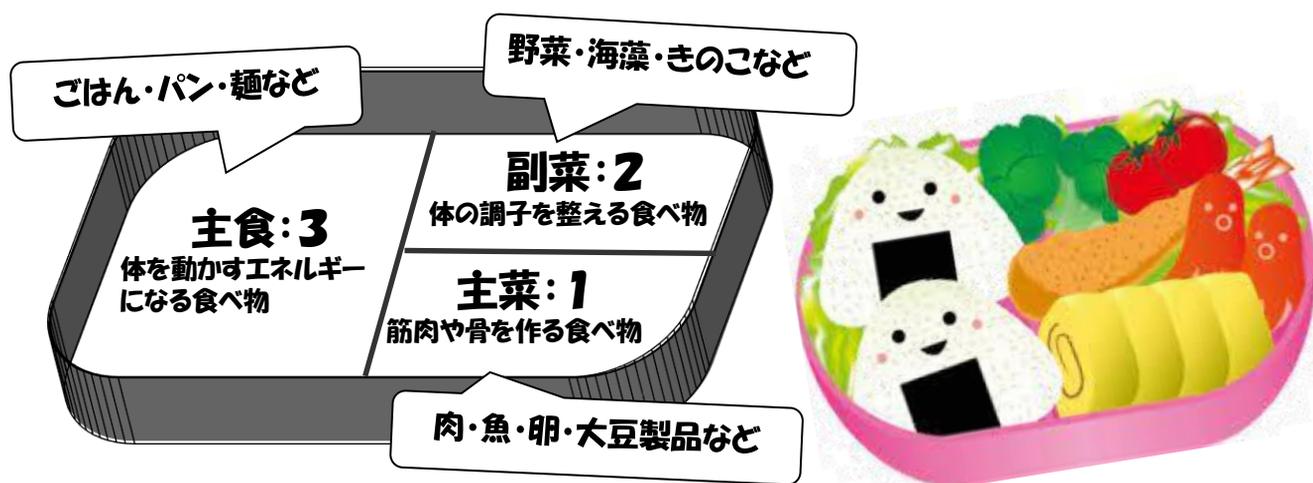


＜お弁当箱の容量と必要栄養量＞

◇お弁当箱の容量と栄養量はほぼ一致します。

例えば、お弁当箱の容量が400mlであれば400kcalの栄養量になります。つまり400ml=400kcalです。

◇幼児の1食の必要量は400kcalです。400ml前後の容器が適当です。



＜ポイント1＞

主食：副菜：主菜＝3：2：1で栄養バランスGOOD！

★隙間が空かないように詰めて、片寄らないようにします。
アルミカップやシリコンカップを使うと味移りを防ぎます。

＜ポイント2＞

見た目もきれいな 赤・黄・緑・白・茶・黒を揃えて！

★赤（人参・トマトなど） ★黄（コーン・卵など） ★緑（野菜）
★白（ごはん・パンなど） ★茶（肉や魚） ★黒（のり・黒ゴマなど）

＜ポイント3＞

しっかり加熱、冷ましてから蓋をしましょう！

★野菜は揚げる、炒めるなどしてできるだけ水分をとばし、充分に加熱し、よく冷ましてから詰めるのが、おすすめです。熱いまま詰めると冷めた時に湯気が水滴となり、細菌が増える原因になります。

★お弁当に詰めるときは素手でおかずに触らず、菜箸など使うと衛生的です。おにぎりを握ると時もラップを使うのがおすすめです。