

お弁当作りのコツ

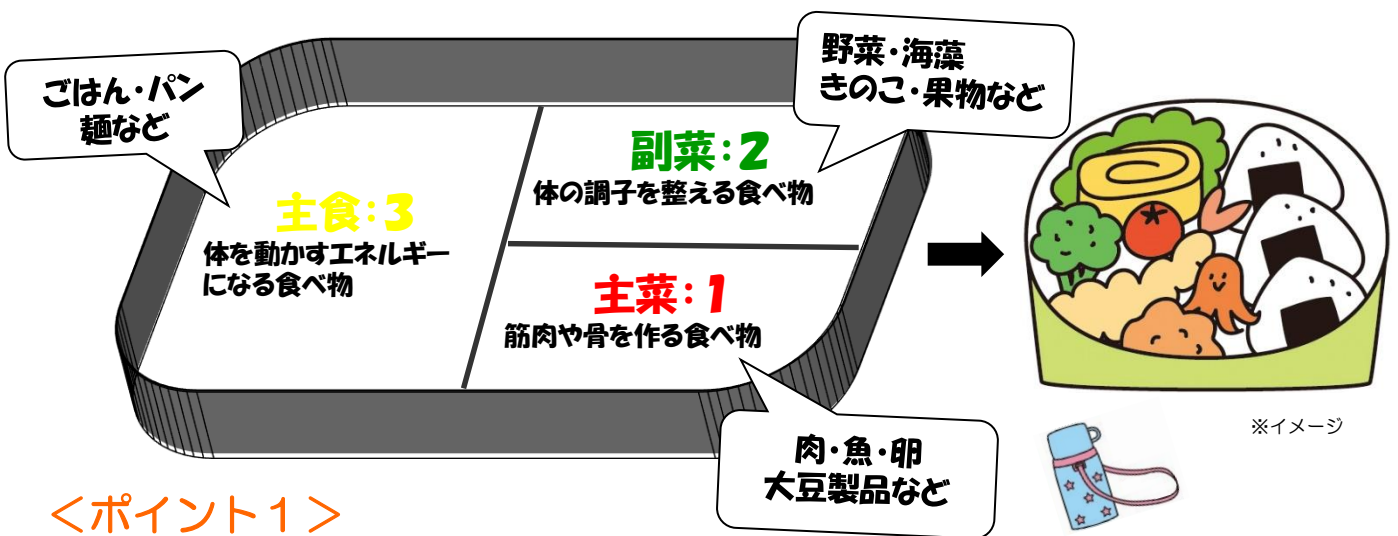


＜お弁当箱の容量と必要栄養量＞

◇下記のバランスで詰めた場合、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(3-5歳頃)の1食の必要量は約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＞

見た目もきれいに彩りよく いろいろな色の食材を入れて！

★赤（人参・トマトなど） ★黄（コーン・卵など） ★緑（ブロッコリーなど）
★白（ごはん・パンなど） ★茶（肉・魚など） ★黒（のり・黒ごまなど）

＜ポイント3＞

しっかり加熱、冷ましてからふたをしましょう！

★野菜は揚げる、炒めるなどして十分に加熱し、できるだけ水分をとばし、よく冷ましてから詰めましょう。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、菜箸などを使うと衛生的です。おにぎりを握る時もラップを使うのがおすすめです。

丸い食材（ミニトマトやぶどう、ミートボールなど）は、半分または4等分などにして安心して食べられるお弁当にしましょう！