

毎月19日は食育の日

♪つばめ 食育だより♪



食育庁内プロジェクト
燕市健康づくり課

平成29年4月19日号 NO・59

お弁当を 作ってみませんか



新年度になり、お弁当を作り始めた人も多いのではないのでしょうか。

普段作らない人も、晴れて暖かい日には、お弁当を持って、外へ出かけてみませんか。

《お弁当箱を選ぶ》

幼児
300～400ml

小学生
500～700ml

中高生・成人
700～800ml

小さい子にはフタが開けやすいもの、詰めやすさを重視するのなら浅いものをおすすめです。



お弁当箱の裏には左の写真のような表示があります。

買い替える時に参考にしてみてください。

また、〇ml はそのまま〇kcal として、置き換えることができます。

《栄養も彩りもバランスよく作る》

バランスよく食べるように、何をどのくらい詰めればよいか、割合で表したものです。**主食3:主菜1:副菜2**の割合で詰めると栄養のバランスがよくなります。

また、白・黄・赤・緑・茶・黒と彩りよくそろえることも、栄養のバランスがよくなるポイントです。

ご飯やパン、
麺などのエ
ネルギー源
になるもの



主食

3

主菜 1

大豆、卵、肉、魚などのたんぱく質や脂質を含むもの



副菜 2

野菜やいも、海藻などビタミンやミネラル、食物繊維などを含んでいるもの



安心して食べられるお弁当

作ってからすぐに食べないお弁当は、衛生面に気をつける必要があります。

大切なのは菌を



また、お弁当は涼しい場所に置く、保冷剤を利用するなどして、お弁当自体が温かくならないようにしましょう。

お弁当や普段のおかずにも

肉そぼろ



フライパンに、ひき肉300g(豚・鶏どちらでも可)、砂糖・しょうゆ各大さじ2、酒・みりん各大さじ1を入れる。混ぜ合わせた後に、火をつけ、中火でパラパラになるまで炒めたら、おろし生姜小さじ1を加えて完成!!

カレー粉を加えてドライカレーに。卵の中に入れてミートオムレツに。アレンジのできる一品です。

問い合わせ先:燕市保健センター ☎0256-93-5461