

親子で元気 ～お弁当づくりのポイント～

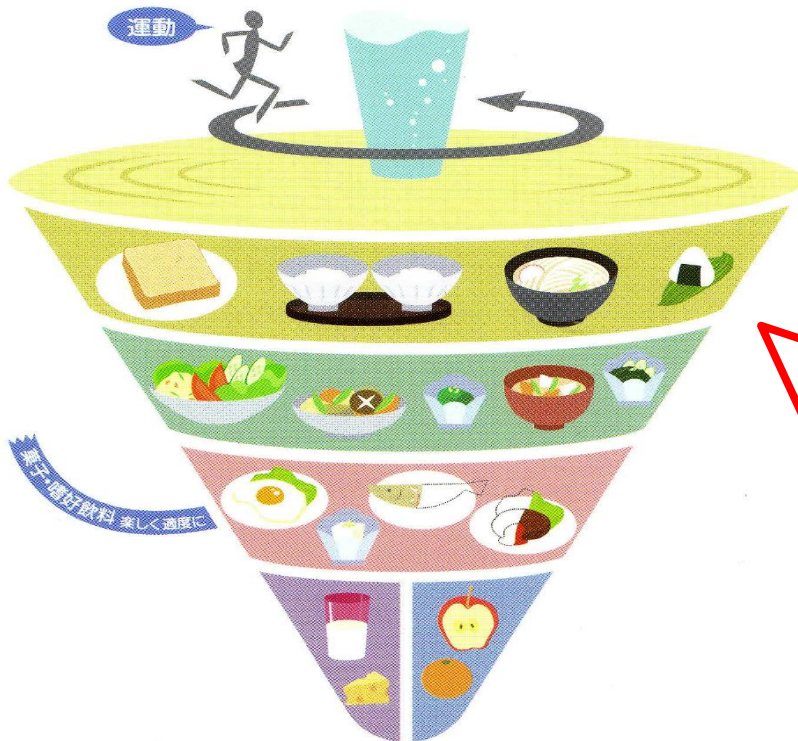


葛飾区健康部
(保健所) 保健センター

お弁当の量とバランス

バランス良く、ちょうどよい量のお弁当を作るためには、バランスの良い食事を知ることが重要です。

食事バランスガイドを利用し、ちょうどよい量を確認しましょう。



食事バランスガイドとは.....

1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。

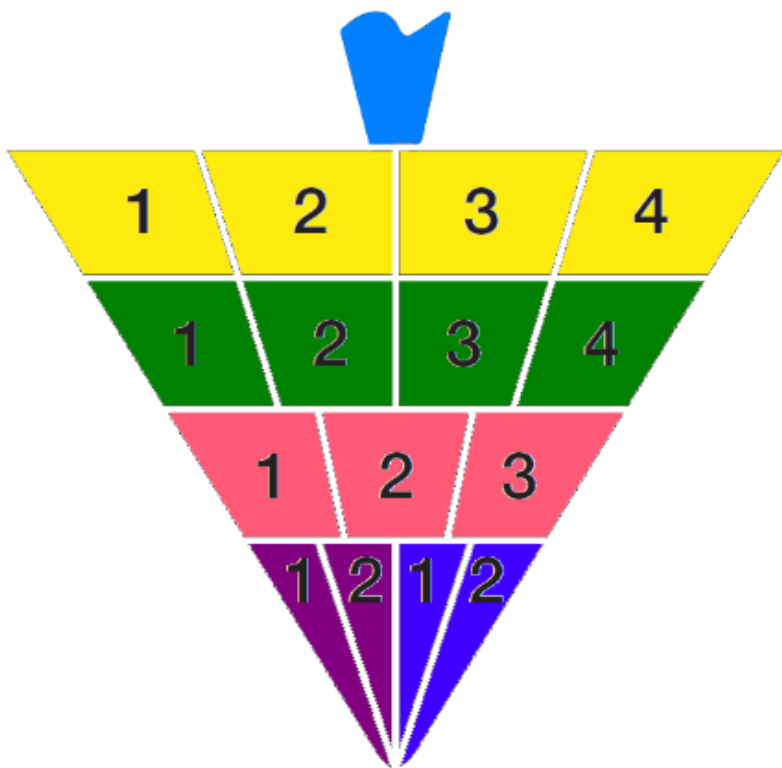
主食	5～7つ（ごはん中盛り4杯程度）
副菜	5～6つ（野菜料理5皿程度）
主菜	3～5つ（肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度）
牛乳・乳製品	2つ（牛乳1本程度）
果物	2つ（みかん2個程度）

※大人の場合

お弁当の「ちょうどよい」 ～子どもの場合～

1日の食事の約1/3量が1食の量つまり1個のお弁当の量になります。
年齢や性別によってお弁当のちょうどよい量が異なりますので、確認してみましょう。

お子さんの場合は、食べている様子や体重の変化に応じて調整しましょう。



3歳～5歳のバランスコマ

- ・約1300kcal
- ・主食: 4つ(ごはん小盛り4杯程度)
- ・副菜: 4つ(野菜料理4皿程度)
- ・主菜: 3つ(肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度)

1食(お弁当1個)だと

- ・約420kcal
- ・主食: 1～2つ(ごはん小盛り1杯程度)
- ・副菜: 1～2つ(野菜料理1皿程度)
- ・主菜: 1つ(肉・魚・卵・大豆料理1皿程度)

ちょうどよいお弁当の目安 「3・1・2弁当箱法」

「3・1・2弁当箱法」は、“1食に何を、どれだけ食べたらよいか”のものさしです。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。

ニーズ

- わかりやすい
- 使いやすい
- みんなで共有しやすい
- “食事のものさし”がほしい!

日本の食文化の知恵
主食・主菜・副菜の組み合わせ
+
栄養学・食生態学を基礎にする
“量”の概念

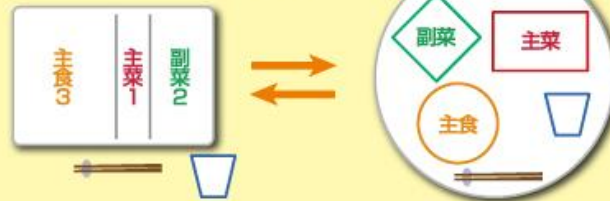
コンセプト

- 「全体」から部分へ、そして全体へ
- 重量ではなく、見てわかる「容積」で把握
- 1日ではなく、食べる行動の単位である「1食」単位

ごはんしっかり「3・1・2弁当箱法」

食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱で

いつもの食器(椀や皿)で



5つのルール

- 1 食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱を選ぶ
(例えば、1食に700kcalがちょうどよい人は700mLの箱を)
- 2 動かないようにしっかりとめる
- 3 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる
- 4 同じ調理法の料理(特に油脂を多く使った料理)は1品だけ
- 5 全体をおいしそう! に仕上げる

農場、市場、食料品店、食堂・レストラン、学校・職場・施設、家庭等で入手可能な食材・料理を活用して

ライフスタイルや地域・環境の特徴を活かして
“何をどれだけ食べたらよいか”を考え、準備し、
食べる力、目測力の形成

目指したエネルギー量(例えば700kcal)で、主要な
栄養素がバランスよく組み合わせられた、おいしい1食、
しかも食料自給率が高い健康な1食ができる!!

一人ひとりの「健康・生活の質(QOL)」と「環境の質(QOE)」のよりよい共生へ

お弁当作りのコツ

コツを押さえると、お弁当作りの負担を減らすことができます。

①事前に決めておく

事前にメニューを決めておくと、材料の調整がしやすくなります。まず主菜を決め、味や彩りが重ならないように副菜を決めましょう。夕食や朝食と同じメニューでも、具の切り方を変えればお弁当用になることも。

②汁気のあるものや油が出るものは控える

汁気のあるものなどは詰めるのが難しく、また、食べるまでの間に漏れてしまうことがあります。使うときには、葉物野菜など汁気を吸い取るものを敷くと良いでしょう。

③一緒に作ってみる

ミニトマトのヘタを取ったり、レタスやキャベツをちぎったり、前日にできる簡単な作業を子どもと一緒にやってみましょう。

④加工食品を上手に使う

冷凍食品や市販の加工食品も使えます。そのままおかずにしても、材料として使うこともできます。

食べやすいお弁当

食べやすいお弁当にすると完食しやすくなり、お弁当の時間がもっと楽しくなります。

①一口大を意識しよう

大きすぎると、箸やフォークで食べにくくなり、小さいお子さんと、噛み切れないこともあります。

一口に収まるよう、食材の大きさを意識しましょう。

また、小さく薄くすることで熱が通りやすくなり調理の時間も短くなります。



③いろいろな味を用意しよう

同じ味付けばかりだと、お弁当の途中で飽きてしまうかも。

いろいろな調味料を使って味の変化を楽しめるようにしましょう。

冷めてもおいしく感じる酸味を使ったり、卵焼きにシラスやたらこを入れて、調味料を使わずに風味をつけてもおいしいです。

②食べなれた食品を中心に

初めての食材や珍しい食材は、大人にとっては楽しみでも、子どもにとっては少し緊張してしまうかも。家で食べなれた食材を中心に用意しましょう。

ただし、保育園などお友達と一緒に食べると苦手なものも食べられることもあるので、チャレンジしても良いでしょう。

④小分けカップを上手に使う

和え物や炒め物は、小分けカップを使って、調味料が混ざらないようにすると食べやすくなります。

彩りも保たれるので、お弁当箱のフタを開けた時に楽しめます。

衛生に気を付けよう！

作ってから食べるまで時間が空いてしまうことが多いので、より一層、衛生や安全に気を付けましょう。

- 手はせっけんでよく洗い、流水でよく流す
- 肉や卵など加熱して食べるものと、サラダや果物など加熱しないものは別のまな板で調理する
 - 前日に作ったものは、当日の朝に再加熱する
 - 傷みやすいものは避け、要冷蔵のものは加熱して使用する
 - 加熱したものは冷ましてから入れる。

