

R2.7.16

むしむし天気が続いています。こんな時、私たちの体は疲れて元気がなくなり、ウイルスはとても元気です。規則正しい生活と手あらいがいで暑い夏を元気に乗り切りましょう！



給食室は工事のため、7月23日からお弁当になってしまいます。今回のたよりは「夏の食事の注意点」と「お弁当づくりの参考」にさせていただければと思います。

パッとおいしく!

## お弁当づくりのコツ

### 栄養バランスよくつくりましょう

3

#### 調理法や味を変える

主菜が揚げ物なら、副菜はゆでた野菜にして調理法を変えたり、甘辛味の肉おかずが主役なら、野菜の甘酢あえを添えるというように味を変えるようにすると、自然にエネルギーや塩分のとりすぎが防げます。酢やかんきつ類を使った酸味のあるおかずは、減塩にも役立ちます。

お弁当箱には主食と肉や魚の主菜、野菜の副菜を詰めると、栄養バランスが整います。特に毎日のようにお弁当をつくる場合は、例外の日がたまにあっても、できるだけ基本のバランスを守ると栄養面でも安心。お弁当全体のエネルギー量は、1日の摂取エネルギーの1/2量を目安にしましょう。

1

#### 弁当箱の半分を主食のご飯に

主食は体を動かすエネルギー源。三度の食事できちんととりたい食材です。お弁当箱の半分にご飯を詰め、残り半分のスペースを3分割して肉や魚の主菜となるおかずと、野菜のおかず2種を詰めます。お弁当にもきちんと野菜おかずを入れると、1日に必要な野菜量がとりやすくなります。

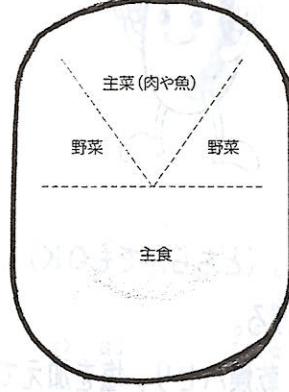
2

#### いろいろな色の食材を使う

白いご飯に黒い焼きのりやごま、黄色の卵焼き、緑のブロッコリー、赤のミニトマトやベーコンなど、色の違う食材を取り合わせるだけで、自然に栄養バランスのよいお弁当になります。同じ色の食材ばかりにならないように気をつけましょう。



お弁当の詰め方



4

#### 隙間には野菜を!

隙間があいてしまったときは、野菜を詰めるとエネルギーのとりすぎが防げるうえ、彩りもよくなります。ミニトマトなどそのまま詰められる野菜のほか、枝豆やかぼちゃなどの冷凍野菜を活用するのもよい方法です。自家製のピクルスや市販の漬物などを入れるのもよいでしょう。



# 食中毒に気をつけましょう

食中毒は、7~9月という夏の3カ月間に多く発生しています。



ヘッヘッ、ぼくたち食中毒の細菌は、みんなの目には見えないし、味も変えないんだ。

### 食中毒を防ぐには...

### 細菌の好きなもの



食中毒の細菌は、28~35℃ぐらいの温度が大好きです。



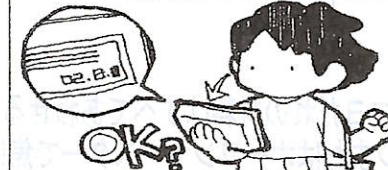
肉・魚など、食品ならなんでも大好きです。



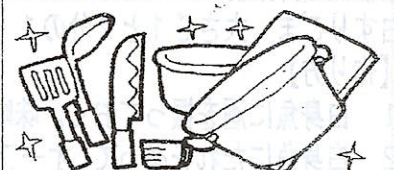
かわいたところで食中毒の菌は増えません。ジメジメとしたものが大好きです。



食事の前、料理をする前には、せっけんを手を洗いましょう。



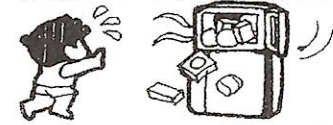
食品は新しいものを買いましょう。製造年月日を確認するとよいですね。



調理器具はいつも清潔にし、よくかわかしておきましょう。



料理したら、すぐ食べるようにしましょう。



冷蔵庫に食品を入れすぎないようにしましょう。また、冷蔵庫のとびらを何回もあけたりしめたりすると、温度が高くなるので気をつけましょう。



細菌に負けない健康なからだをつくりましょう。

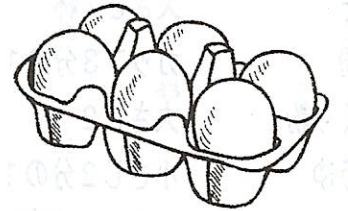
### たまご焼き (8切れ分)

(ざいりょう)

#### 【材料】

- たまご 3個
- 砂糖 おお 大さじ2弱
- 酒・牛乳 おお 大さじ1ずつ
- マヨネーズ こ 小さじ1
- 塩 つく ひとつまみ

調味料



#### 【作り方】

- ボウルにたまごを割り入れときほぐし、調味料も加え混ぜる。(マヨネーズは混ぜきれなくても大丈夫です。)
- たまご焼き用のフライパンに油をしき(普通のフライパンでもOK)、お玉1杯を流し入れ焼く。固まってきたらフライ返しなどを使って巻く。同じようにたまご液がなくなるまでくり返す。食べやすい大きさに切りわかる。(写真フライパン例)

