



# お弁当作りのポイント



前橋市学校栄養士会

## おいしいお弁当を作ろう

必要な栄養素をしっかりと補えるお弁当を作るコツは、主食・主菜・副菜になる料理を組み合わせることです。主食にはご飯などの穀類、主菜には魚や肉、副菜には野菜というふうに組み合わせると、自然と栄養バランスが調います。全体の味のバランスも考え、うま味・塩味・甘味・辛味・酸味を上手に組み合わせて、おいしくて元気の出るお弁当を作りましょう!

## お弁当作りのポイント

### 🍷 主食・主菜・副菜をそろえよう

お弁当につめる主食・主菜・副菜は3:1:2の割合を目安にしてみましょう。野菜を使った副菜を多めに。バランスを考えた詰め方をすると、お弁当箱の容量(ml)をエネルギー量(kcal)に置き換えて考えることができます。

※お弁当の大きさは男子(850ml~)、女子(780ml~)が目安です。

運動量によっても異なるので自分にあった大きさのお弁当箱を選びましょう!

主食=3	主菜=1
	副菜=2

### 🍷 おかずは十分に加熱しよう

いたみやすい食品や前日に作ったおかずは、十分に火を通します。



### 🍷 味つけに変化をつけよう

味つけに変化をつけたほうが、食が進みます。

### 🍷 よく冷ましてからフタをしよう

熱いうちにフタをすると、料理が腐りやすく、味も落ちます。

