



# 食育通信

令和3年6月 日発行

板野高等学校 家庭科

令和3年度1号

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」です。  
「食」という言葉の「しょ」を漢字にすると初、初が数字の「1」を連想させること、  
「く」が数字の「9」を連想させること、「育」という言葉が「19」を連想させることから、  
毎月19日を「食育の日」としています。  
「食育の日」には、食の重要性を見直す日として、健康意識を高めていきましょう。

『食生活についてのアンケート』（1年生4月中旬実施）結果（一部）

- |     |                   |                   |
|-----|-------------------|-------------------|
| *朝食 | ・平日、毎日欠かさず食べる：68% | ・ほとんど食べない：10%     |
| *昼食 | ・お弁当を自分で作っている：8%  | ・弁当を作ってもらっている：90% |
| *夕食 | ・家の人が作る：63%       | ・手伝うときもある：36%     |

今回のテーマは  
これ

## ～お弁当作りにチャレンジ！～

みなさん、学校での昼食、何を食べていますか？お弁当を持ってきている人、食堂を利用している人、コンビニを買ってきている人... さまざまな昼食をおいしそうに食べていますね。食堂やコンビニでは多種類のおいしいお弁当が販売されていますが、毎日買うとお金がかかりますよね。それに比べると、お弁当はお金を節約できるかも。

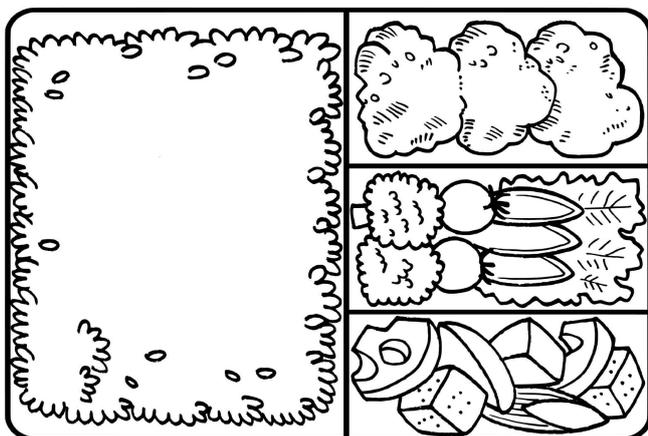
お弁当を家の人に作ってもらっている人がとても多いのは、1年生だけではないはず。お弁当作りのコツを知って、ちょっと自分で作ってみませんか？

### ★お弁当作りのポイント

1. 頑張りすぎないこと！・・・お弁当を作らなきゃ！と意気込んでいると息切れしてしまうので、冷凍食品などを利用していいですよ。
2. 楽チン技をつかう！・・・おかずは前日の夜作る。保存レシピ（きんぴらなど）をストックする。お弁当用の野菜（ミニトマトやブロッコリーなど）を常備する。
3. お弁当作りを楽しもう！・・・写真を撮って記録を残したり、キャラ弁を作ったり。

### ★お弁当作りの基本テクニック

1. 組み合わせの基本は **主食3 + 主菜1 + 副菜2**



主食：ご飯

主菜：タンパク質が多く含まれたおかずが主菜になります。

お肉・魚・ハム・ソーセージ

副菜：ビタミンや食物繊維などの栄養素を補います。3色の副菜を心がけよう

赤色・・・ミニトマト・にんじん・赤ピーマン

緑色・・・ブロッコリー・レタス・アスパラガス

黄色・・・卵・カボチャ・チーズ など

2. 調理法や味付けがなるべく重ならないように  
うま味、塩味、甘味、酸味を上手に組み合わせよう。

3. 傷みにくくする工夫をしよう

- ★よく冷やしてから詰める
- ★水気をしっかりきる
- ★よく火を通す



\*手作りキャラ弁

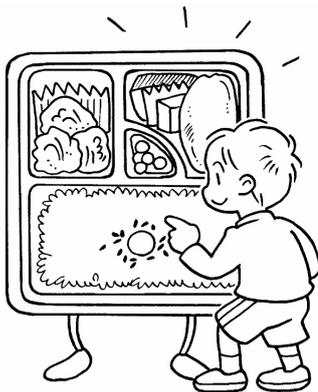


さあ 作ってみよう!

## ★コンビニエンスストアの利用について

コンビニでは、いろいろな食品が販売されているので買い物をする時は上手に選ぶようにしましょう。

### コンビニ弁当をチェック



コンビニで売られているお弁当はおかずの種類も多く、一見、栄養のバランスもよさそうに見えます。しかし中には、ごはん(主食)の量が多く、おかずは脂質・塩分が多い揚げ物中心で野菜が少ないものもあります。

どんなものが入っているかよくチェックしましょう。

#### 選ぶ時の注意点

- ごはん(主食)の量が多すぎず、いろいろな食品が入っているものを選ぶ。
- 弁当に野菜が少なかったら、サラダや煮物などをつけ足す。
- 飲み物は緑茶や牛乳などにする。
- デザートを買う時はケーキなどではなくヨーグルトや果物にする。

超簡単 お弁当の一品

## ウインナーのホイル焼き

アルミホイルにバターを塗り、切った玉ねぎ、しめじ、ウインナーソーセージをのせ、トマトケチャップをかける。

すき間ができないように包み、オーブントースターで約5分焼いて、できあがり。

包んだまま弁当箱に詰めると、汁が他のおかずに混ざりません。

## お昼ごはんなどを買う時のポイント

【栄養バランス】

【表示をチェック】

主食・主菜・副菜にあてはまるように食品を選びます。まずは食事の中心になる主食(ごはん・パン・めん類など)の食品を選び、それにあわせておかずになる主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜・果物など)の食品をつけ足しましょう。

食品についている表示から消費期限のほか、エネルギー量や脂質、塩分、食品添加物(保存料や着色料)などがチェックできます。いろいろな食品を組みあわせるとエネルギー量が多すぎてしまうことがあるので、参考にしましょう。



### 積極的にとりたい食品



## エリンギとベーコンのマヨネーズ炒め

フライパンに、マヨネーズ大さじ1を入れて火にかけて、ベーコンとエリンギを強火で炒める。さらにマヨネーズ大さじ1を加えてさっと炒め、こしょう(あれば黒こしょう)をふる。

マヨネーズは優れたもの！  
かけたり和えたりするほかに、ホットケーキの生地に混ぜるとふんわりしたり、唐揚げの衣に混ぜるとお肉が柔らかくなったり、炒め物に使ったり。試してみてください。