



# お弁当作りにChallenge!!

こんにちは。もうすぐ学校が始まりますね。少しずつこれまでの生活に戻ってきていますがまだまだ油断は禁物です。我慢することも多いですがみんなでこの難局を乗り越えましょう！

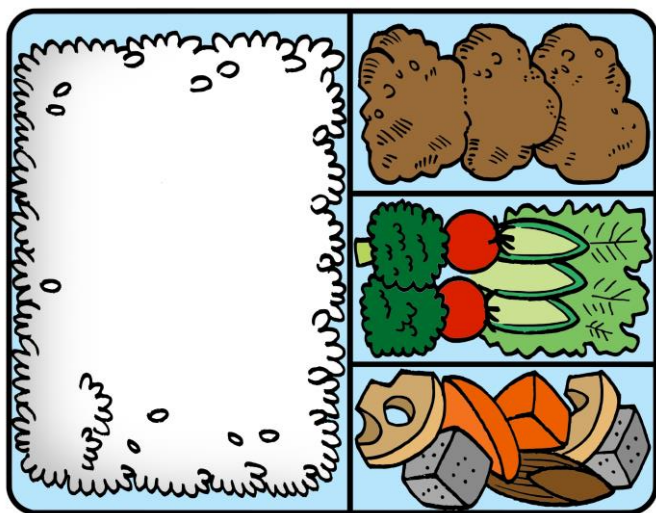
今日はお弁当作りについてです。普段は外で食べるためのお弁当ですが、家の中でも少し気分を変えてお弁当を作ってみると楽しい気分になりますよ!!

部活動などでお弁当を持っていかなければいけないという日があると思います。そんな時みなさんはどうしていますか？家族の人に作ってもらっている、どこかで買っていくなど様々あると思います。ただ、これから中学校を卒業すると給食が無くなり毎日お弁当を持っていかなくてはなりません。そんな時に自分で作ることができれば家族の人も助かるのではないのでしょうか？

今回はお弁当作りのポイントを説明します。是非、Challengeしてみてください！！

**主食：炭水化物**  
全体の1/2の量

**主菜：たんぱく質**  
全体の1/6の量



### Point

- ①お弁当箱の大きさ  
お弁当箱の容量＝カロリーです。  
中学生では1食約820kcalが必要ですので約820ml入るお弁当箱を選びましょう！
- ②彩り  
赤・黄・緑・茶（黒）・白の5色があるとしてもきれいに見えます！
- ③味付け  
お弁当は食べるまでに置いておく時間が長いので食中毒が心配です。少し濃い目の味付けにすると菌が繁殖しにくく冷めても美味しく食べられます！  
※味が濃すぎて塩分の摂りすぎが問題です。酢で味付けをすると薄味でも美味しく菌も繁殖しにくくなります。

**副菜：ビタミン  
ミネラル 食物繊維**  
全体の1/3の量

### お弁当のおかず 『鶏のごまマヨ焼き』

<材料>1人分

- ・鶏もも肉 50g
- ※ ・食塩 少々
- ・酒 小さじ1
- ・ごま 適量
- ★ ・練りごま 8g
- ・マヨネーズ 8g

<作り方>

- ・鶏肉を※の調味料につけておく。
- ・★の調味料を混ぜ合わせ鶏肉に絡める。
- ・ごまをふりかけ、オーブンで火が通るまで焼く。

### 今晚のおかず給食レシピより 『豚のしょうが焼き』

<材料>4人分

- ・豚もも 200g
- ・玉ねぎ 100g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ★ ・濃口醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・酒 小さじ1/2
- ・しょうが 1.6g

<作り方>

- ・玉ねぎは薄切りにする。
- ・サラダ油を引き豚肉、玉ねぎを炒める。
- ・★の調味料を加えて味を絡ませたら出来上がり。