

ミール

● 第 89 号 ●

令和 6 年度春号 八潮市教育委員会

お弁当を作ってみよう！

春の暖かさで、外に出かけたくなる季節です。春休み中にお弁当箱におかずを詰めて、外で食べるのも楽しいですね。今日はお弁当作りのポイントについてお伝えします。

お弁当作りの 3つのポイント

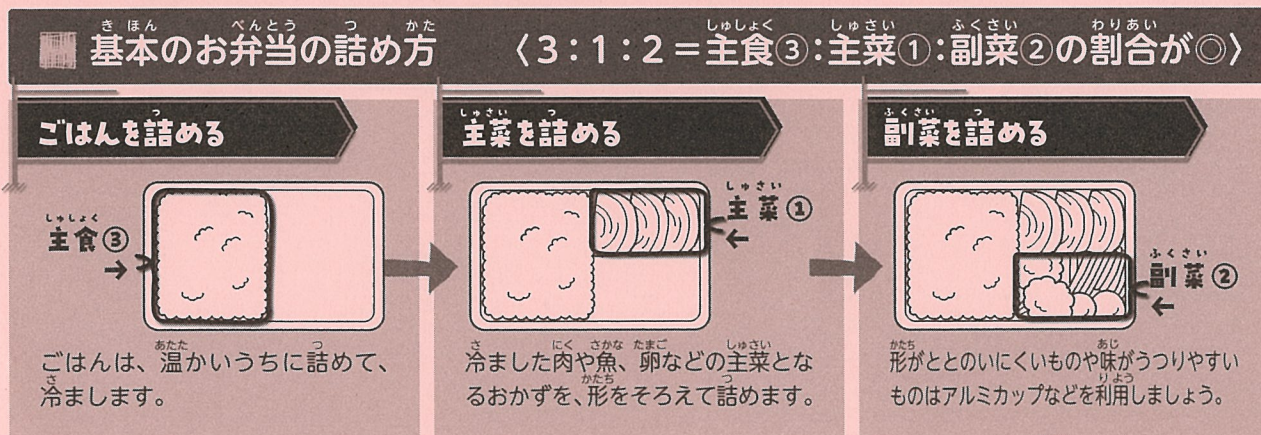
- ①旬の食材を使うお弁当（その時季に美味しい食べ物を使う）
- ②いろいろな食材を使うお弁当（赤 黄 緑 白 茶 黒など彩りを考えよう）
- ③栄養バランスが良いお弁当（3つの食べ物の仲間「赤・黄色・緑」がそろっている）

しっかり手を洗いましょう

手には健康な人でも黄色ブドウ球菌などさまざまな菌がついています。手を水にぬらして、石けんを泡立てて洗いましょう。2度洗うするとより効果的です。また、お弁当箱はきれいに洗って、よく乾かしたものを使いましょう。

おかずは中心までしっかり加熱

おかずを作る時に注意してほしいことは、しっかりと中心まで火を通すことです。から揚げなどを作る時は、真ん中まで白く色が変わるまで揚げてください。玉子焼きやスクランブルエッグなども半熟ではなく、完全に固くなるまでしっかりと加熱してください。ハムや練り製品も加熱しましょう。おかずやごはんは、熱いうちにお弁当箱に詰めてしまうと蒸気がこもってしまいます。必ず冷ましましょう。



お弁当の保管（保存する温度や時間）に気をつけましょう

お弁当を持っていく時には、保冷剤を入れた保冷バッグに入れるとよいでしょう。デザートとして、凍らせた果物を別の容器に入れて一緒に持っていき、保冷剤の代わりに使えます。お弁当を保管する場所や長時間放置しないように気をつけましょう。

春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

1日を元気にスタートできる



集中力がアップする



うんちが出やすくなる



生活リズムが整う



『こまちゃん菜飯おにぎり』

【材料】おにぎり 4 個分

ごはん……………茶碗大盛り 2 杯分 (400g)

小松菜……………1 株 (50g)

ベーコン……………30g

コーン (冷凍) ……20g

塩……………適量

いりごま (白) ……小さじ 1

ごはんは黒米が入った雑穀米ごはんにする
と、ほのかなピンク色になり、春を感じる
彩りのごはんになりますよ。

【作り方】

- ① ご飯を炊きます。
- ② よく洗った小松菜を細かく切る。
- ③ ベーコンを細かく切る。
- ④ フライパンでベーコンとコーンを炒め、最後に切った小松菜がしんなりするまで炒め、塩で味を調える。
- ⑤ ご飯をボールに入れ、④といりごま (白) を加え、軽く混ぜる。
- ⑥ ラップを使っておにぎりの形に整えて、できあがり。

ラップフィルムを 使ってにぎろう！

手には、見えない菌がたくさんいます。そのため、直接ごはんに触れないように、ラップフィルムを用いて、にぎるようにしましょう。