



おうちの人
とっしょ
によもう!




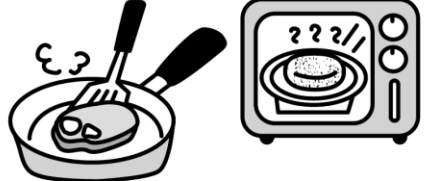


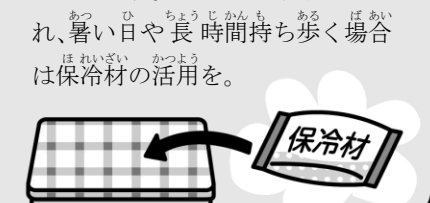
もぐもぐエグリバティ

栄養バランスのよいお弁当を作ってみよう

秋がだんだんと深まり、天気の良い日の日中は外で体を動かして過ごすのが気持ちの良い時期になりました。これから、山で美しい紅葉を楽しんだり、自然の中で清々しい空気を満喫したりする計画を立てている人もいないのでしょうか。そんな時に、栄養バランスの良いお弁当を食べて、心身共に健やかにリフレッシュできるとよいですね。

まずは、安全なお弁当を作るポイントを確認しましょう

お弁当の衛生 5つのポイント

<p>暑さはだいぶやわらいできましたが、調理してから食べるまで時間のあくお弁当は、食中毒が起りやすいため、衛生面に特に気を配りましょう。</p>	<p>ポイント 1 手・調理器具・お弁当箱はよく洗い、清潔に。おにぎりは素手ではなく、ラップなどで握る。</p> 	<p>ポイント 2 肉・魚・卵は中心までしっかり加熱。</p> 
<p>ポイント 3 生野菜・果物はきれいに洗い、水気をしっかり切る。</p> 	<p>ポイント 4 弁当箱には、汁気をよく切ってから詰める。ふたはご飯やおかずが冷めてからしめる。</p> 	<p>ポイント 5 直射日光の当たらない涼しいところで保管。可能なら冷蔵庫に入れ、暑い日や長時間持ち歩く場合は保冷材の活用を。</p> 

栄養バランスをよくするためのコツは詰め方にあります

主食	主菜	副菜
3	1	2



お弁当箱に、主食・主菜・副菜を3:1:2の割合で詰めると、お弁当の栄養バランスが整います。弁当箱のサイズは、必要なエネルギーと同じ容量のサイズを選ぶとよいと言われています。

例 600kcal | 必要な人は600mL
700kcal | 必要な人は700mL

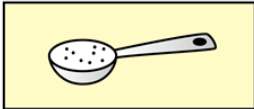
どんな形の弁当箱でも、この割合で料理をつめます。

※参考:「3・1・2弁当箱法」考案:足立己幸・針谷順子
©NPO 法人食生態学実践フォーラム

資源やエネルギーを大切に！
食品ロスをなくそう！クイズ



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① 大さじ1ばい分



② おにぎり1こ分

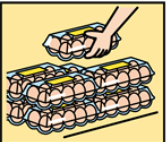


③ パケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。



② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。



③ 曲がったきゅうりなど不ぞろいな野菜を買う。

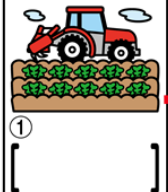


④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。

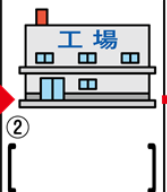


⑤ 食べきれない量だけ調理する。

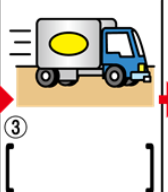
Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [] に言葉を入れましょう。



① []



② []



③ []



④ []



⑤ []

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！

- はこ 運ぶ ・ も 燃やす ・ かご 加工する ・ りょうり 調理する ・ さいばい 栽培する

こたえ
 Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(令和4年度推計値)「農林水産省」で、1人1日当たり約103gの計算になる。] Q2=①③④⑤ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす

～歯ごたえの良い和え物です～
切り干し大根のハリハリ漬け

きゅうしょく
 レシピ

【材料】(4人分)

ハム	2枚
にんじん	20g
キャベツ	60g
切り干し大根(乾燥)	10g
しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ1強
ごま油	小さじ1/2
上白糖	小さじ1

- 【作り方】**
- ①ハムは1cm幅の短冊切り、にんじん、キャベツはせん切りにする。切り干し大根はたっぷりの水で洗い、2～3回水を変えながら戻し、食べやすい長さに切る。
 - ②湯を沸かし、にんじん、キャベツ、切り干し大根をさっとゆでる。水にさらして冷まし、水気をよくしぼる。
 - ③Aの材料を合わせて、上白糖が溶けるようによくかき混ぜ、たれを作る。
 - ④ハムと②の材料、③のたれを和えて出来上がり。

ハリハリ漬けの名前の由来は、「かむとハリハリ音がする」ことからきているそうです。あっさりとした甘酸っぱいたれが切り干し大根に染み込んだおいしい和え物です。

