

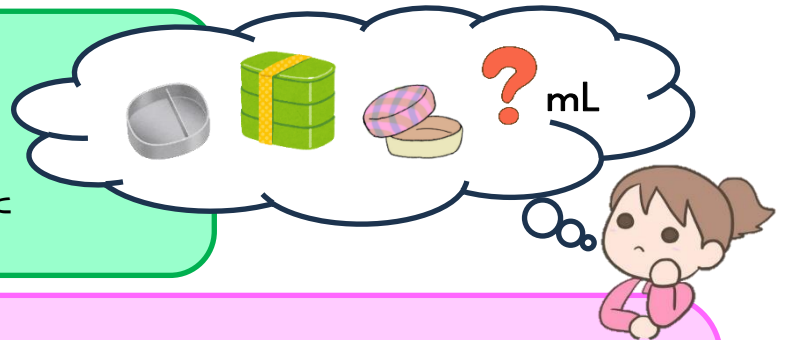
## お！お弁当のすすめ



手作りのお弁当は、「作る手間がかかる」「温かい物が食べられない」「暑い時期は食中毒が心配」などのデメリットもありますが、「量やバランスを調整できる」「外食や中食より経済的」「休憩時間を有効に使える」などのメリットもあります。まだまだ残暑は続きますが、暑さが和らいでくるこの時期に手作りのお弁当をはじめてみてはいかがでしょうか。

### 1 お弁当箱

詰め方や料理で変わりますが  
**お弁当箱の容量mL=エネルギーkcal**  
に近いという考え方もあります。自分にあった  
サイズのお弁当箱を選びましょう。



### 2 バランスよく、彩よく

お弁当箱に主食・主菜・副菜を3:1:2の割合でいれるとバランスのよいお弁当ができます。また赤・黄・緑をイメージした食材を使うと彩りよく、美味しそうに見えます。

**赤**：人参しりしり・さつまいも(皮つき)の甘煮・パプリカのピクルスなど

**黄**：卵焼・かぼちゃの煮物・とうもろこしごはんなど

**緑**：ほうれん草の胡麻和え・きゅうりの浅漬など



**主食**：ごはん・パン・麺  
炭水化物を多く含み、エネルギー源になる。

白ごはんには黒胡麻や  
あおのりをプラスし  
て彩りアップ！



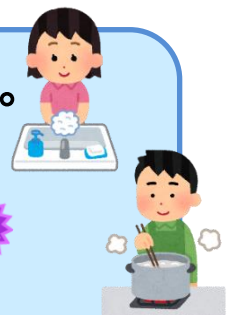
**主菜**：肉・魚・卵・大豆製品  
たんぱく質や脂質を多く含み、筋肉や血液など体をつくるもとになる。

**副菜**：野菜・きのこ・海藻  
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、栄養代謝のサポートや生理作用などの調節をする。

参考：食生態学実践フォーラムホームページ <https://shokuseitaigaku.com/bentobako>

### 3 衛生面に注意！食中毒は夏だけでなく年間通して発生しています。

- ・調理の前はもちろん、生肉・魚介類・卵をさわった時は手を洗いましょう。
- ・お弁当箱はパッキンも取り外してよく洗い、十分に乾かしましょう。
- ・盛付けには清潔な菜箸や使い捨て手袋を使用しましょう。
- ・作り置きのおかずを使う場合は再度加熱してからつまみましょう。



参考：農林水産省ホームページ <https://www.maff.go.jp/j/syuan/seisaku/foodpoisoning/lunchbox.html>