

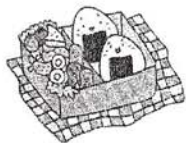
ほけんだより

～手作り弁当の日特集～



10月4日(木)手づくり弁当の日

10月4日、木曜日は、「手づくり弁当」の日です。「手づくり弁当の日」とは、自分のお弁当を自分でつくる日です。今年で8回目となります。自分の弁当を自分で作ることで、毎日、弁当を作っている人たちの苦勞を知ることで、毎日、弁当を作っている人たちの苦勞を知り、感謝の気持ちを持ちましょう。また、毎日弁当を作り続けることで、自己管理能力や、イメージ力が育てられると言われています。調理やでき上がった料理の配置など、様々なことを取りよく進めなければ弁当は作れないからです。さまざまな活動で忙しい日々を送っている南高生のみならず、だと思えます。しかし、一日だけお弁当を作ってみると、新しい世界が見えてくるかもしれません。このほけんだよりを見て、少しでも弁当づくりの気が出てくれればうれしいです。ぜひお弁当を作ってみてください!!



食中毒に注意せよ

～説明～

ここには書かれていないが、食中毒を防ぐための基本です。弁当を守れる人には、弁当をつくる資格なんてありません! ここで約束をしっかりと心に刻んでね。

～お弁当を作る際の約束～

- 第一条 調理中・調理前こまめに手を洗う!
- 第二条 調理器具をきれいに扱う!
- 第三条 当日の朝、調理!
- 第四条 火をしっかり通す!

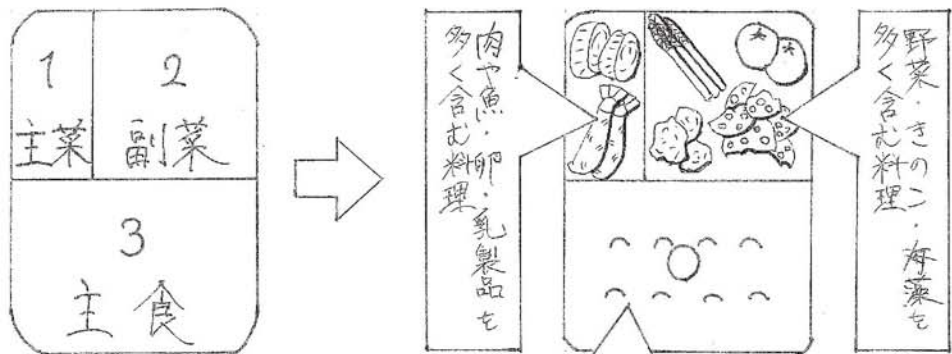


おにぎり、サンドイッチ

- 手をよく洗って作ろう。
- おにぎりを作る時、ラップ使用。
- 傷みややすい物はさける。
- サンドイッチの中の野菜の水気をしっかり取る。

主食・主菜・副菜 = 3 : 1 : 2

今回の「お弁当」は栄養バランスも重視しましょう! この割合で作ると、体に必要な栄養素を偏りなくとることが出来ます。普段の食事にも応用出来ますし、給食もこの割合です。



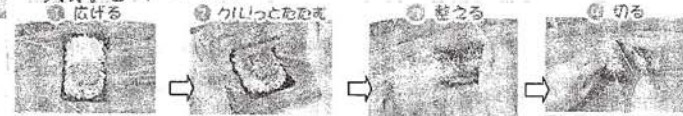
《3人分の量(目安)》
運動している高校生男子: 360g

おにぎりのアレンジレシピ

☆おにぎらず☆

作り方

まな板の上にラップを敷いて、のりとごはん、好きな具材をのせる。



他にも
牛肉・卵
チーズ・魚
トマトなど

☆スタックおにぎり☆

作り方

☆スタックオムライス

薄焼き卵をつくり、チキンライスを含んでラップで巻く。

☆鮭ときゅうりのスタックおにぎり

鮭フレークを中心にごはんを巻き、さらにピーラーで薄切りにしたきゅうりをまく。

中身の具材を工夫して、カルシウムなど必要な栄養素を手軽にとりましよう!

