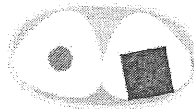


# ほけんだより

～手作り弁当の日特集～

2-3 守口・江本

3-5 奥永・中松



## 10月4日(木)手づくり弁当の日

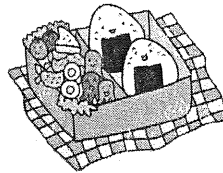
10月4日、木曜日は、「手づくり弁当」の日です。「手づくり弁当の日」とは、自分のお弁当を自分でつくる日です。今年で8回目となります。

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事ができます。その苦勞を知り、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、様々なことを段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さんおと思います。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良さを伝え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～

ここに書かれている事は、食中毒を防ぐための基本です。守れない人に、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、火をしっかりと通す!

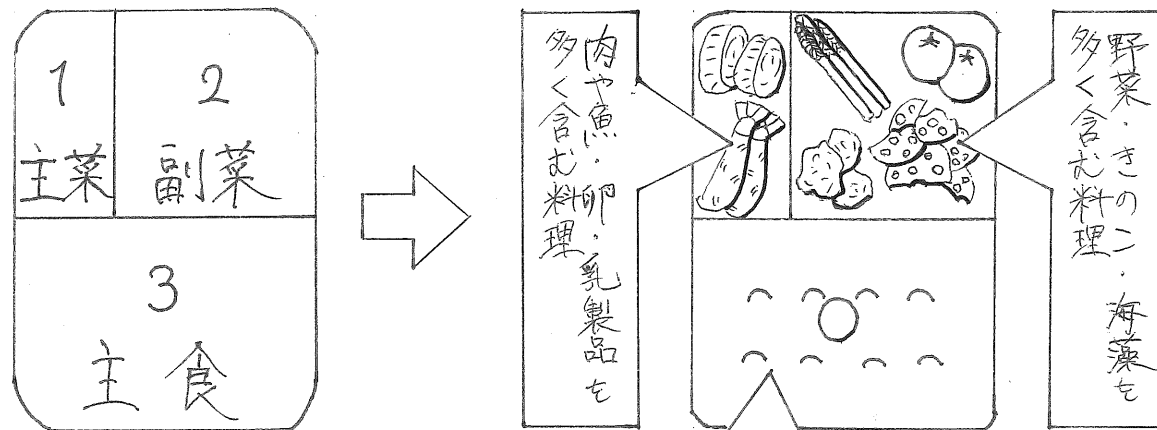


## おにぎり、サンドイッチ

- 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とる。

## 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。



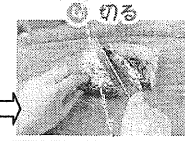
《ごはんの量(目安)》  
運動している高校生男子: 360g

## 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

### ☆スティックおにぎり☆

作り方

スティックオムライス

薄焼き卵をつくり、チキンライスを含んでラップで巻く。

鮭ときゅうりのスティックおにぎり

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ょう!

