

# 食育 メール

三 条 市

# お弁当を持って出かけよう!



新緑がまぶしく、風が心地よい季節になりました。これからの時期、遠足や運動会もあり、外でお弁当を食べる機会も多いのではないのでしょうか。

今回は外で食べるお弁当のポイントとして、衛生面や食べやすくするコツについて紹介します。

## <傷みにくする工夫>

### ① 弁当を詰める時

#### しっかり加熱!

生のレタスやサラダ菜を仕切りや彩りに使ったりしますが、気温の高い時期、生ものは水分が多く傷みやすいです。

おすすめは、仕切りにアルミカップを、彩りに加熱したブロッコリーやさやえんどうなどを使うこと。色鮮やかになり、食欲がアップします。



#### 弁当箱に薄く酢を塗る!

お酢の抗菌効果でお弁当の中身が傷みにくくなります。



#### 水分は残さない!

水分が多いと菌が繁殖する原因になるので、煮物などはざるに上げて汁気をしっかりと切ってから詰めましょう。

おかずの下に乾物を敷いて水分を吸ってくれる一工夫を!



#### <かつお節>



#### <とろろ昆布>



#### <すりごま>



炒め物は片栗粉を使うことで汁気がなくなります。

こんなイイコツも!  
お肉に片栗粉をまぶして炒めると時間が経っても柔らかく食べられます!

### ② 保管する時

#### 保冷剤を活用!

温度が上がると菌が繁殖しやすくなります。保冷剤を2個用意してお弁当箱の上下に置いてサンドし、保冷バッグに入れると効果的です。

保冷剤の代わりに凍らせたペットボトルを一緒に入れてもいいですね。



#### お弁当は日陰に!

お弁当を食べるまでは、風通しのよい、日陰に置いておきましょう。車の中や、日の当たるところでは温度が高くなり菌が繁殖してしまいます。



お弁当を食べる前にはしっかりと手洗いをしましょう。屋外では近くに手洗い場がないこともあります。

お弁当にはおしぼりも一緒に用意しましょう。除菌シートなどを使ってもいいですね。



食べる前には...



## <食べやすくする工夫>

### ひと口サイズで…

一品のおかずが大きいとお弁当では食べにくく、ひと口で食べきれなかったものがこぼれてしまいます。おかずをひと口サイズにすることで、手軽に食べやすくなりますね。



### 爪楊枝やスティックをつけて…

箸では食べにくいものにはあらかじめ爪楊枝などを刺しておくのもいいですね。ミニトマトや枝豆などツルツル滑ってしまうものにはおすすめの方法です。



### ひとつずつ包んで…

おにぎりやサンドイッチもひとつずつ包むことで、直接手で持たなくていいので衛生的に食べられます。可愛いラッピンググッズを使うと、弁当を食べる時に楽しいですね。



ロールサンドもおすすめ!

## <自分にあった弁当箱を見つけよう!!>

| 弁当箱の種類          | 木製   | プラスチック  | アルミ   |
|-----------------|--|---|---|
|                 |  |   |   |
| <b>ここがおすすめ!</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○保冷・保温効果に優れている</li> <li>○丈夫で長持ち</li> <li>○殺菌効果も期待できる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○電子レンジで使用可</li> <li>○ふたがしっかり閉まり、汁がもれにくい</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○油汚れが落ちやすい</li> <li>○丈夫で長持ち</li> </ul>                 |
| <b>ここに注意!</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・使い終わったら早めに洗って、しっかり乾燥させる</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・油汚れが落ちにくい</li> <li>・パッキン部分は雑菌が繁殖しやすい</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・電子レンジでの使用不可</li> <li>・ふたがしっかり閉まらないので汁もれに注意</li> </ul> |

### 旬の食材紹介

### 5月は“たけのこ”

食物繊維やカリウムが豊富!



三条では、栄地区の吉野屋が産地として有名で、主に生産される孟宗竹(もうそうちく)という品種は、アクが少なく食べやすいと人気です。スーパーや直売所で地元のものを探し、色々な料理で楽しく味わってください。

### 一編集後記一 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。  
 先日の三条祭りにあわせて、実家の母が「しょうゆおこわ」を作ってきてくれました。毎年、「今年こそは自分で作ろう!」と思うものの、今年もまた母のしょうゆおこわを家族でいただきました。私にとってのしょうゆおこわは母の作るこの味…。私も子供たちに「お母さんが作ったしょうゆおこわ」を食べさせられるように、来年こそは!!と、ここで宣言させてください。



### 食育の視点の主要施策 (食育の推進と農業の振興に関する計画)

- 1 米飯食の推進 (ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう)
- 2 共食の推進 (一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 3 食文化の伝承 (食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

### まずは1g塩を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 **8g** 未満  
 女性 **7g** 未満  
 血圧の高い方や治療中の方 **6g** 未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp