

食育メール

三 条 市

毎月 19 日は食育の日

お弁当生活のすすめ



春からの新生活でお弁当づくりを始める方もいらっしゃるのではないのでしょうか。持参できるお弁当は、経済的であり体調管理にも役立ちます。料理初心者でも、調理が苦手でも大丈夫。自分に合わせた無理のない方法でチャレンジしてみましょう。

★ お弁当おすすめの理由

1 体にやさしい

自分で準備する弁当は、油控えめであっさり、野菜多め、たんぱく質をしっかり・・・など、その日の体調や自分の好みに合わせて用意することができます。

2 家計にやさしい

コンビニや飲食店では、不足しがちな野菜を補おうとすると費用が高くなり、費用を優先すると、栄養の偏りにつながります。

一方、自分で準備する弁当はおおよそ半分程度の費用で済みます。

3 毎日食べても飽きない

外食、パン、カップ麺などはたまに食べるとおいしいものの、続くと飽きてしまいます。おうちご飯が飽きないように、手作り弁当は毎日でも飽きずに食べられます。



★ 無理なく続けるお弁当生活のコツ

これだけは！

おかずは「主菜1：副菜2」



おかずスペースを3つに分けて考え、主菜1：野菜2のイメージで入れます。ごはんとおかずは1：1にするとバランスがととのしやすいです。

お気に入りの弁当箱などを準備すると気分が上がる



わっぱ弁当箱はごはんが冷めてもふっくら美味しい。

箸やスプーンもお気に入りです。



温かい物が食べたい時に。

料理初心者
調理が苦手

● 夕食や朝食のおかずを残しておく

作り置きをしなくても、食事のおかずを残しておくと便利。特に野菜のおかずは重宝します。



● 冷凍食品や市販品を活用する

自然解凍で食べられるカップ入り冷凍惣菜やコロッケ、フライなどはおかずがない時に便利です。



基本的な調理
ができる

● 赤・緑・黄の3色を意識する

赤 鮭フレーク
ミニトマト
にんじん

緑 ブロッコリー
きゅうり
冷凍えだまめ

黄 卵
コーン
かぼちゃ

疲れたときは休んでも OK



慣れない新生活は、疲れも溜まりやすくなります。疲れたなと感じたら、睡眠時間をしっかり確保し、弁当作りをお休みしましょう。外食等を利用する際には、ごはんとおかずの割合を意識して選べるといいですね。

外食は定食がおすすめ。コンビニでは、サラダが難しければ野菜ジュースでも◎



★ 食中毒予防の三原則

お弁当を安全に美味しく食べるためには、衛生面への配慮が必要です。食中毒の大原則は、「つけない」「やっつける」「ふやさない」。

1 つけない

- ・調理をするときはよく手を洗います。
- ・詰めるときは、清潔な箸を使います。
- ・おにぎりは、できるだけラップで包むようにして握ります。



2 やっつける

- ・おかずは中まで十分に加熱し、殺菌します。
- ・卵焼きや肉料理は中までしっかり火が通っているか確認します。



3 ふやさない

- ・水分はよく拭き取ります。
- ・ごはん、おかずは十分に冷ましてから蓋をします。
- ・必要に応じて保冷剤で低温を保ちます。



スूपジャーでほったらかし調理

【ほうれん草のカルボナーラ風リゾット】

●材料

- ・ほうれん草 35g
- ・しめじ 20g
- ・ウインナー 1本
- ・水 大さじ1
- ・小麦粉 小さじ1
- ・牛乳 100ml
- ・コンソメ 1/2個
- ・ごはん 120g
- ・卵 1個
- ・粉チーズ 少々
- ・ブラックペッパー 少々



スूपジャーはあらかじめ熱湯を注ぎ蓋をして10分おく。

●作り方

- ①ほうれん草は食べやすい長さに切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。ウインナーは輪切りにする。
- ②耐熱ボールに①を入れてラップをし、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ③粗熱をとり、小麦粉を入れて混ぜる。水を加えてさらに混ぜる。牛乳、コンソメを加え、電子レンジで3分加熱し、溶いた卵を混ぜてさらに30秒加熱する。
- ④ジャーにごはん、③を入れてよく混ぜる。粉チーズ、ブラックペッパーを振って蓋をする。



レシピはこちら

保温しながら具材に熱を通す

「保温調理」で時短弁当

【スूपジャー選び】

- 200～350ml
ちよい足しサイズ。
おにぎり、パンなどにスープをプラスする時に。
- 350～500ml
お弁当のメインを入れるのに、ちょうどよいサイズ。
カレー、丼などは具材を下、ごはんを上に入れて蓋が汚れにくい。
- 500ml以上の大サイズ
たくさん食べたい人、数人でシェアするときにぴったり。

旬の食材紹介

3月は“越後姫”

「可憐でみずみずしい新潟のお姫様」という意味が込められた「越後姫」は新潟を代表するいちごです。冬が寒く、春の日差しが強い新潟の気候でもよく育ち、香り高く甘く粒が大きいことが特徴です。

三条でも数件の農家でハウス栽培されており、6月くらいまで直売所やスーパーの地場産コーナーなどに並びます。

ビタミンCがたっぷりで風邪予防や美肌保持に効果抜群です。

7～8粒で一日分のビタミンCがとれます



食育の視点の主要施策

（第2次三条市食育の推進及び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 減塩の推進（子どもの頃から適塩に慣れよう）
- 3 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 4 和食文化の伝承（和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 7.5g 未満 女性 6.5g 未満 血圧の高い方や治療中の方 6g 未満

一編集後記 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紹介します。

私はできるだけお弁当を持参するようにしています。中身はまったく凝っておらず、前日の夕食か朝食の残りを詰めるだけのズボラ飯。自分が食べるので盛り付けにも気を遣いません。ミニトマトとブロッコリーがあれば彩り万全。スूपジャーも活用します。ごはん、卵、残りの味噌汁で雑炊にして詰めるだけ。1品で完結し、短時間で食べられて楽ちんです。みなさんも無理せずお弁当生活を楽しんでください。

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