

弁当作りのポイント

「お・い・し・そ・う」 の法則

5つのポイントをおさえよう！



ポイント1：「お」

大きさ ぴったり 栄養量！

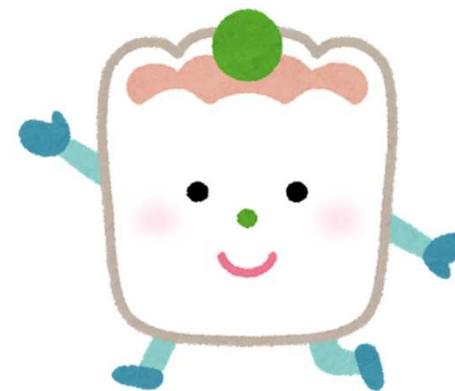
エネルギー量(kcal) ÷
弁当箱の大きさ(容量:mL)

学年	弁当箱の大きさ(目安)
1・2年生	530 mL
3・4年生	650 mL
5・6年生	780 mL



弁当箱の容量(mL)

➡ 弁当箱の底に 書いてある！



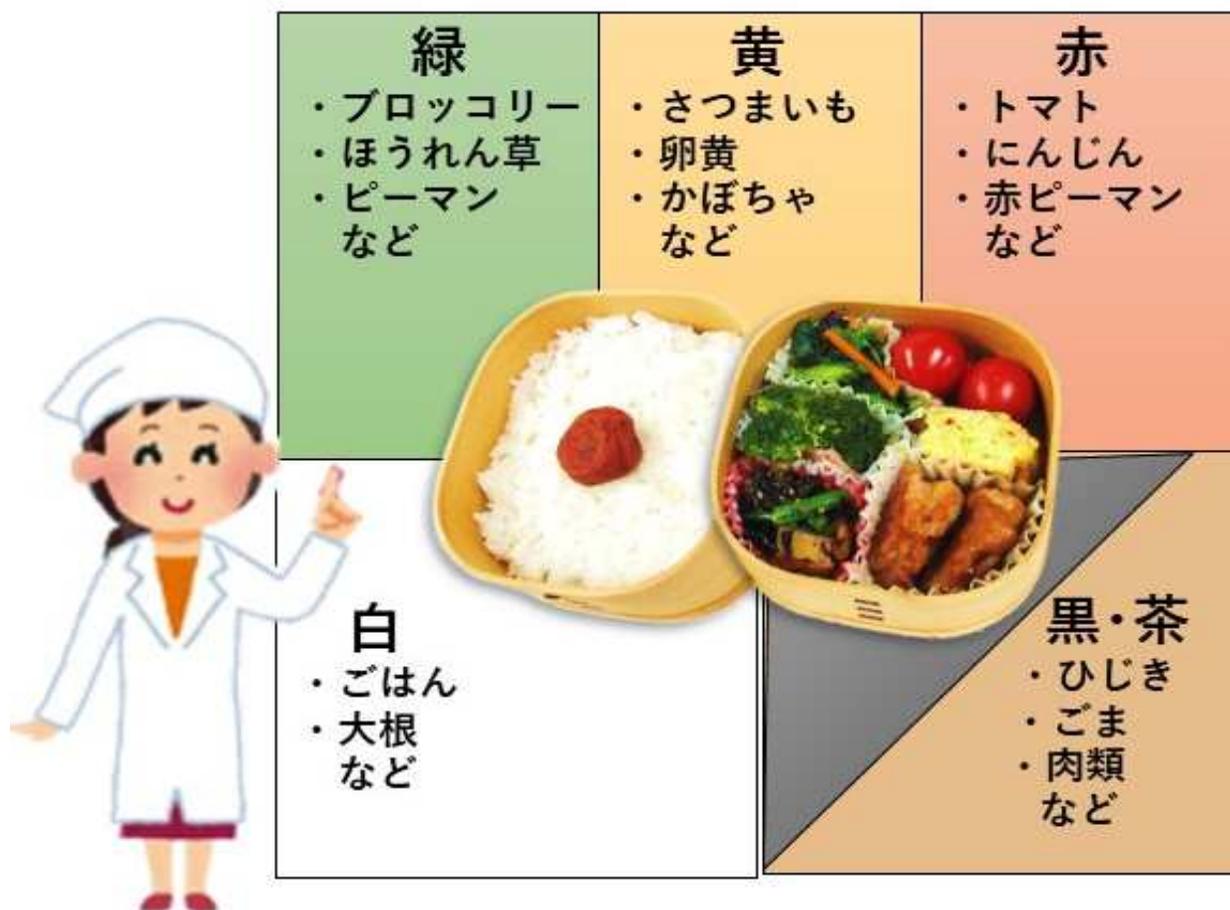
ポイント2：「い」

いろいろ よく 季節 のものを！



〈出典：「自分でも出来る！簡単弁当レシピVol.6」いわき市教育委員会・いわき市栄養士会 令和元年3月〉

6つの色を意識して 緑・黄・赤・白・黒・茶



ポイント3：「し」

主食：主菜：副菜
3：1：2
のバランスで！

主菜

副菜



主食

3



〈出典：「自分でも出来る！簡単弁当レシピVol.6」いわき市教育委員会・いわき市栄養士会 令和元年3月〉

主菜1

肉、魚、卵、豆



主食 3

ごはん、パン



副菜 2

野菜、海そう、
きのこ、いも

ポイント4：「そ」



それぞれ 味付け と 調理法
を変えよう！

ゆでる・焼く・いためる・煮る・和える

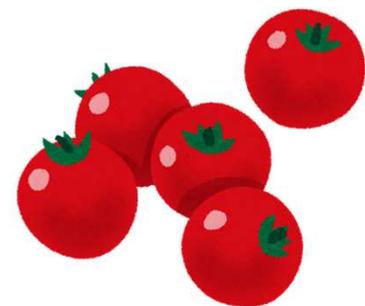
あまい・しょっぱい・すっぱいなど

ポイント5：「う」



動かないように つめよう！

レタス・カップ等の利用がおすすめ



ポイント5：「う」

動かないように つめよう！



① 主食



② 主菜



③ 副菜

弁当作り 5つのポイント



食中毒にならないために

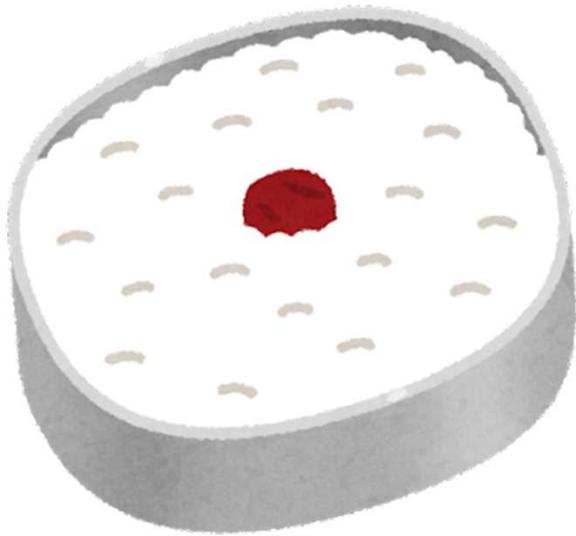
調理前

- ・ つめ切り
- ・ 手洗い
- ・ 身支度
(エプロン、バンダナ)



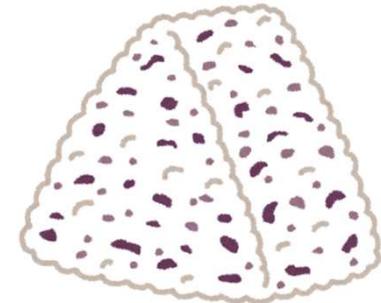
食中毒にならないために

調理中



- ・ しっかり火を通す
- ・ 冷ましてからつめる
- ・ しるは入れない

- ・ クエン酸、塩分の多い
食材の工夫
(梅干し、ゆかり、レモンなど)



時間短縮 **秘** テクニク

☆ 前日の夜に準備、調理

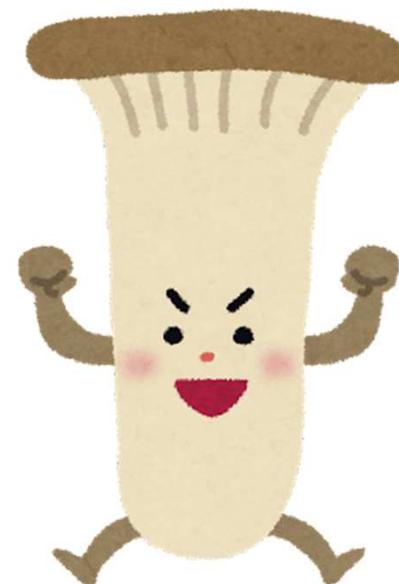
→ 米を洗う、材料を切る、調味料を量る

☆ カット野菜・冷凍野菜の利用もおすすめ



弁当作りで大事なことは・・・

「チャレンジすること」
「自分でやること」



失敗しても大丈夫！
ごうかにする必要もありません！