

5月 弁当の栄養・衛生



弁当の栄養

弁当は1日の大切な1食です。1日に必要な栄養量の1/3を食べられるようにしましょう。

内容量と栄養のバランスを考えましょう。

主食 ③

ごはん・パン・めん など
炭水化物が多い食品
★弁当箱の半分に入れる

弁当箱を
6等分する

主菜 ①

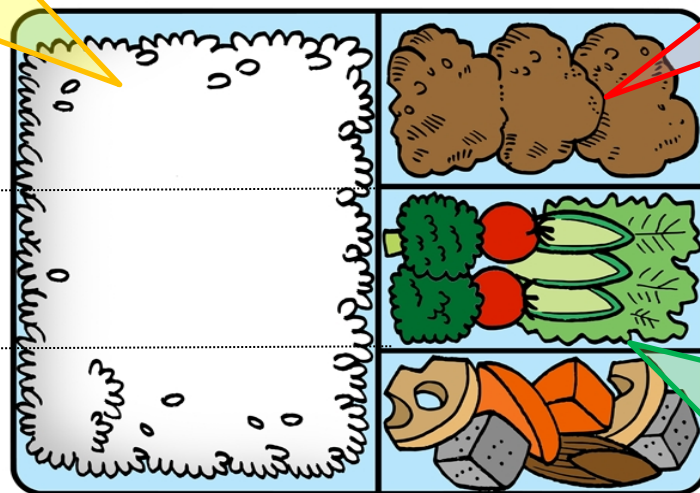
肉・魚・卵・大豆製品 など
たんぱく質が多い食品
★弁当箱の半分のうち、3分の1

副菜 ②

野菜・きのこ類・いも類・
海そう など
無機質やビタミン類が多い
食品
★弁当箱の半分のうち、
3分の2

食べる人に合うサイズの 弁当箱を選ぶ

～中学生女子（身体活動レベルⅡ
ふつう）の場合～
800Kcalの栄養量をと
る場合、780～830ml
程度の弁当箱



成長期に欠かせない**カルシウム**は、
コップ1杯の牛乳やヨーグルト、
チーズなどの乳製品でしっかり
補いましょう。

不足しがちな野菜を
積極的に、お弁当に
入れる工夫をしまし
ょう。



めざましの
音より早い 家事の音
食べる笑顔が
家族のめざまし



弁当の衛生ポイント

きちんと手洗い

- ・調理の前
 - ・生肉・生魚などに触った後
 - ・盛り付けの前
 - ・食べる前
- ★おにぎりを作るときは、
ごはんに触れず、ラップで
おにぎりを作るとよいで
しょう。

しっかり火を通す

- ・ハンバーグ、唐揚げ、卵焼
きなど中心まで火を通す。
 - ・前日の残り物は、再加熱
する。
- ★お弁当は持ち運び、常温で
保管することが多いので、菌
が残っていることのないよ
うに気をつけましょう。

ふたは冷めてから

- ・十分冷めてからふたをし
て、涼しいところにおく。
- ★温かいうちにふたをする
と温度が下がりにくくなり
ふたに水滴がたまると菌が
増えやすくなります。



お弁当は、作ってから食べるまで時間があります。衛生面に気をつけることで、お弁当がいたみにくくなります。