



家族みんなの 「お弁当レシピ集」 おかず作りのヒント



大和市



も く じ



- ◆お弁当作りで心がけること
- ◆お弁当作りの5つのルール
- ◆簡単で栄養バランスのよいお弁当の作り方

～ レシピ紹介 ～

❁幼児用 ❁学校給食 ❁一般用

- 共通に使えるレシピもあります。

このレシピ集は、食育関連課
と地域の食育関連団体と協力し
て作成しています。

お弁当作りで心がけること・・・

①衛生面

- 石けんを使用し、指の間や指先を十分に洗う。
- 肉や魚、卵などは中までしっかり火を通す。
- 熱い物は十分に冷ましてから詰める。
- 汁がでないように煮含め、生野菜は水気をとってから詰める。
- 前日のおかずは必ず再加熱してから詰める。
- おにぎりを作るときは素手ではなく、ラップを使用してにぎる。
- お弁当箱に詰める時は、清潔なはしなどを使用し、素手で入れない。



②栄養バランス

- 主食・主菜・副菜を組み合わせる
- 主食：エネルギー源となる食品（ごはん・パン・麺など）
- 主菜：からだを作るたんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵・豆腐など）
- 副菜：ビタミンやミネラルを含み、からだの調子をととのえる食品（にんじん・たまねぎ・トマト・きゅうり・ブロッコリー・キャベツ・小松菜など）
- 好きな物ばかりにならないようにする。
- いろどりを考えて詰める。
- 使用する食材の種類を増やす。



お弁当作りの5つのルール

～自分にあったサイズのお弁当箱を選びましょう～

1 自分にあったお弁当箱を選ぶ (使用するお弁当箱の目安量)

区 分	お弁当箱サイズ	区 分	お弁当箱サイズ
幼児 (3～5歳)	400ml	大人 (女性)	600～700ml
幼児 (6～7歳)	500ml	大人 (男性)	700～800ml
中・高生 (男子)	900ml	◆1食に必要なエネルギー量 と お弁当箱の容量は同じ数字	
中・高生 (女子)	800ml		

2 動かないようにしっかり詰める

3 お弁当の中は、主食・主菜・副菜が3・1・2の割合で

4 調理法が異なったおかずを組み合わせる (主菜と副菜は違う調理法)

5 おいしそう!! きれいに詰める

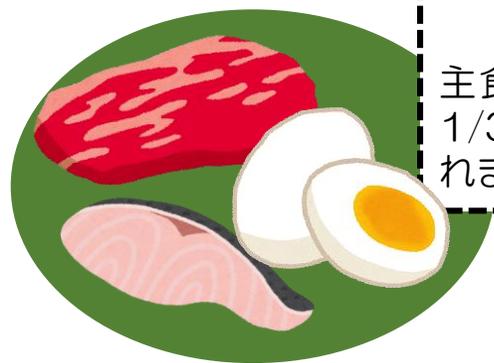
〈参考文献〉 3・1・2弁当箱ダイエット法 群羊社



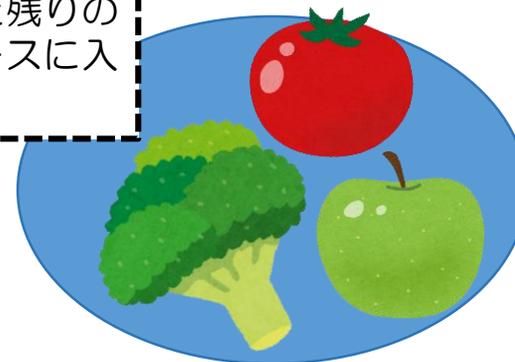
簡単で栄養バランスのよいお弁当の作り方紹介

【主食3：主菜1：副菜2の黄金比率】

3：1：2の割合で詰めるとバランスがよくなります



主菜
主食を入れた残りの
1/3のスペースに入
れましょう



副菜
主食を入れた残りの
2/3のスペースに入
れましょう



主食
お弁当箱の1/2に入
れましょう

〈参考文献〉 3・1・2弁当箱ダイエット法 群羊社



大和市イベントキャラクター ヤマトン

家族みんなのお弁当レシピ集
～ おかず作りのヒント ～

レシピ作成：すくすく子育て課
保健給食課
大和市食生活改善推進協議会

発行・編集：健康づくり推進課
☎ 046-260-5804