

茅野市では、「元気もりもり食育プラン」で食育の推進を行っています。

3つの柱で進めています

- ち 地域の食文化を大切に守り、伝えます
- の 望ましい食生活で健康長寿を目指します
- し 食でコミュニケーションアップを図ります

おいしく手軽に作れるお弁当のレシピを市民の皆さん、市内に勤務されている皆さんから応募いただきました。今回は、より多くの方にレシピ集をお届けできるよう印刷部数を増やし、ページ数を減らしました。

そのためレシピ選考委員会で検討し、レシピの材料が解れば作れる料理は写真と材料のみを掲載してあります。

お弁当作りや日頃のおかず作りの参考にさせていただき、元気もりもりの生活を送っていただくことを願っています。



3人の栄養マン

茅野市食育キャラクター

主食
ごはん・パン・あぶら・いも類など
からだをあたためる
力のもとになる

主菜
魚・肉・豆腐・卵など
じょうぶな
からだをつくる

副菜
野菜・くだものなど
病気をしない
からだをつくる

ほかほかマン
ばわーマン
げんきマン

マイサイズのお弁当箱は？

幼児	300～400ml
小学校低学年	500～600ml
小学校高学年	600～700ml
中高生・大人	700～800ml

食べる人の体格や運動量など個人差もあるので、実際に作ってみて、お弁当箱のサイズを見直しましょう。
※動かないようにしっかり詰めましょう。

ご飯やおかずの割合は主食3：副菜2：主菜1 !!

主食
(弁当箱の半分)
ごはん・パン・めん



副菜
(弁当箱の 1/3)
野菜などのおかず

主菜
(弁当箱の 1/6)
魚・肉・卵などのおかず



いろいろな調理法で栄養バランスもアップ !!

油脂を多く使った料理は1品まで、塩分の高い料理（漬物や佃煮）も1品まで。調理法・味付けが重ならないように多様な料理を組み合わせると、自然にエネルギー量や塩分の高低のバランスがとれ、食事全体で適正なエネルギー・塩分量になります。

彩りよく作ると食欲もアップ !!

黄	卵・コーン・チーズ・南瓜
白	ごはん・かまぼこ・じゃが芋
緑	ブロッコリー・ほうれん草
茶	肉・ウインナー・きのこ・魚
黒	ひじき・のり・ごま
赤	トマト・ベーコン・ハム・鮭

ふたをあけた時、「あっおいしそう♪」が楽しいですね。
野菜や果物で彩りよく。
カラフルな楊枝やカップを利用すると、お弁当が華やかになります。

安心安全をプラスにして

手をよく洗ってから作る。
おかずは中までしっかり火を通す。
おかずは冷ましてから菜箸でお弁当箱に詰める。
お弁当が完全に冷めてから蓋をする。

賢くスピードアップ !!

その1 オープントースター・電子レンジを使って

- ・耐熱皿に調味料を入れて、鶏肉やかぼちゃなどを入れてラップをかけて加熱。
- ・オーブントースターでパンを焼くときにホイルにウインナーを入れて一緒に加熱

その2 冷凍しておくと便利

- ・ひじき、きんぴらごぼう、切干し大根、煮豆などを作ったときにカップに詰めて冷凍しておけば朝、弁当箱に入れるだけ。

知ってますか？ 大さじ・小さじ

調味料	小さじ1 5cc	大さじ1 15cc
しょうゆ	6g	18g
酢・酒	5g	15g
砂糖	3g	9g
みりん	6g	18g
塩	6g	18g
マヨネーズ	4g	12g
みそ	6g	18g
サラダ油	4g	12g
小麦粉	3g	8g
パン粉	2g	6g
トマトケチャップ	6g	18g

大さじ1は15ccの計量スプーン
小さじ1は5ccの計量スプーン
カップ1は200cc
ミニスプーン1は1cc
(塩を計るために開発されました。)

同じ5ccでも、重さは食品によって違います。

水分（しょうゆなど）は表面張力山盛りで計ります。
粉類は、サクッとすくってすりきりします。
(押さえつけない)



料理を失敗しないで作るために知っているとう便利です。

手作り弁当の日

茅野市では子ども達がお弁当作りにかかわる日を全校で設けています。子どもがお家の人と一緒に台所でお弁当を作ることで、作る楽しさ、食べる喜び、食事を作ってくださる人への感謝の気持ちが育つことを願っています。