

令和〇年〇月〇日(〇)

中学校

高校

弁当の日に向けて

オリジナルマイ弁当作りにチャレンジしよう!



〇〇市立〇〇〇学校
栄養教諭・学校栄養職員
〇〇〇〇

1

弁当に作りに

チャレンジすると...

楽しさ 達成感

集中力アップ

今後の人生に必ず役立つ!



2

【本日の内容】

- 1 マイ弁当作りのポイント
- 2 マイ弁当の計画



3

マイ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て計画を立てていこう!



4

ポイント1:「お」

大きさ ぴったり 栄養量!

エネルギー量(kcal) \div
弁当箱の大きさ(容量:mL)



給食
=830kcal



5

弁当箱の容量(mL)

→ 弁当底に 記載あり



6

ポイント2：「い」

いろどり 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〉

7

**6つの色を意識して
緑・黄・赤・白・黒・茶**



- 緑**
 - ・ブロッコリー
 - ・ほうれん草
 - ・ピーマン など
- 黄**
 - ・さつまいも
 - ・卵黄
 - ・かぼちゃ など
- 赤**
 - ・トマト
 - ・にんじん
 - ・赤ピーマン など
- 白**
 - ・ごはん
 - ・大根 など
- 黒・茶**
 - ・ひじき
 - ・ごま
 - ・肉類 など

8

ポイント3：「し」

**主食：主菜：副菜
3：1：2
のバランスで！**



主菜 1 副菜 2

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〉

9

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



〈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〉

10

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・炒める・煮る・揚げる

甘い・しょっぱい・すっぱいなど

11

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



12

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**

〈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〉

13

マイ弁当作り 5つのポイント

お 大光れっぴん！

い いろいろきれい！

し 主食3 主菜1 副菜2

そ それぞれ異なる調理法味付け

う 動かないように！

〈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〉

14

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)

15

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
- ・ 水気や汁気をきる
- ・ 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)

16

ポイントがわかったら、次はマイ弁当の計画を立てよう！
計画 とても大事だよ！

17

1 弁当のタイトルを決める

弁当のタイトル _____

- ・ 手作りたまご焼き弁当
- ・ 部活をがんばる栄養弁当！
- ・ 野菜いっぱいいろいろ弁当
- ・ 家族みんなの栄養弁当

タイトルは君のセンスで自由に決めよう！

18

2 味付け・調理法・いろいろに気を付けて献立を決める

順番



〔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〕
19

3 献立名を書き、調理法に○をつける

	献立名	調理方法 (○をつけましょう)
主食	ひのまるごはん	
主菜	① さけの塩焼き	焼く 炒める 煮る 揚げる ゆでる レンジ加熱
	② 卵焼き	
副菜	① 小松菜のおかか和え	焼く 炒める 煮る 揚げる ゆでる レンジ加熱
	② さつまいもの煮物	
	③ りんご	

20

4 材料名を書く

	献立名	主な材料
主食	ひのまるごはん	米・梅干し
主菜	① さけの塩焼き	さけ
	② 卵焼き	卵、牛乳、さとう、しょうゆ、油
副菜	① 小松菜のおかか和え	小松菜、かつおぶし、しょうゆ
	② さつまいもの煮物	さつまいも、さとう、しょうゆ、水
	③ りんご	りんご

21

5 買う材料に○をつける

	献立名	主な材料
主食	ひのまるごはん	米・梅干し
主菜	① さけの塩焼き	さけ
	② 卵焼き	卵、牛乳、さとう、しょうゆ、油
副菜	① 小松菜のおかか和え	小松菜、かつおぶし、しょうゆ
	② さつまいもの煮物	さつまいも、さとう、しょうゆ、水
	③ りんご	りんご

22

6 チャレンジすることに印をつける (前日→□、当日→○)

自分でやること (やることに○をつけましょう)	
買い物	米を洗う
	炊く つめる 後片付け
買い物	下準備 調理
	つめる 後片付け

23

時間短縮 秘テクニック

☆ 前日の夜に準備、調理

- 米を洗う、材料を切る、調味料の計量
- 前日の夕飯と一緒に作る

☆ カット野菜・冷凍野菜の利用もおすすめ



24

