

高校

自分で弁当を作ろう！

「お・い・し・そ・う」な弁当作りのポイント



㊦ 大きさ(弁当箱)から適量を知る。

必要なエネルギー量(kcal)は、弁当箱の大きさ(mL)に置き換えることができます。

性別	1食に必要なエネルギー量(kcal)	弁当の大きさの目安(mL)
男子	約 880～930	850～900
女子	約 660～760	750～800

〈日本人の食事摂取基準 2020 年版より算出〉

㊦ いろどりを考えよう！

いろいろな色の食べ物を使うと「食欲がわく弁当」に！



赤	緑	黄・白	茶・黒
ミニトマト 赤ピーマンなど	ゆでブロッコリー ゆでほうれん草など	たまご焼きなど	ひじきの煮物など

㊦ 主食:主菜:副菜は3:1:2の割合で

弁当箱に主食:主菜:副菜≒3:1:2の割合につめると栄養のバランスが整いやすくなります。

主食 3

ごはん・パン・麺など、
炭水化物が主なもの



副菜 2

野菜・きのこ類・いも類・海そうなど
ビタミン類やミネラルが豊富な
食品をふんだんに使ったおかず

主菜 1

魚・肉・卵など、たんぱく質が豊富
な食品を使ったおかず

㊦ それぞれ異なる調理法で

味付けや調理方法が偏らないようにする。



いろいろな調理法を使うことで、調理時間の短縮や、栄養のバランスが整う、色合いがよくなるなどの利点があります。

㊧ うごかないようにつめる。

ステップ1



【主食】をつめる

弁当箱の半分に【主食】のごはんをつめて冷まします。
2 段の弁当箱の場合は、片方(大きい方)に【主食】をつめます。

ステップ2



【主菜】をつめる

残りのスペースの 1/3 に、【主菜】をつめましょう。
アルミカップなどを使うとつめるのが簡単です。

ステップ3



【副菜】をつめる

残りのスペースに【副菜】をつめれば出来上がり！
ブロッコリーやミニトマトなどですき間を埋めて、おかずが動かないようにしましょう。

弁当作りに挑戦・計画を立てよう

弁当のタイトル

	献立名	主な材料	調理方法 (○をつけましょう)	自分でやること (やることに○をつけましょう)
主食				買い物 お米を研ぐ 調理 つめる 後片付け
主菜	①		焼く 炒める 煮る 揚げる ゆでる レンジ加熱	買い物 下準備 調理 つめる 後片付け
	②		焼く 炒める 煮る 揚げる ゆでる レンジ加熱	買い物 下準備 調理 つめる 後片付け
副菜	①		焼く 炒める 煮る 揚げる ゆでる レンジ加熱	買い物 下準備 調理 つめる 後片付け
	②		焼く 炒める 煮る 揚げる ゆでる レンジ加熱	買い物 下準備 調理 つめる 後片付け

〈出典:「自分でも出来る!簡単弁当レシピ」いわき市教育委員会・いわき市栄養士会 平成 27 年～令和3年〉