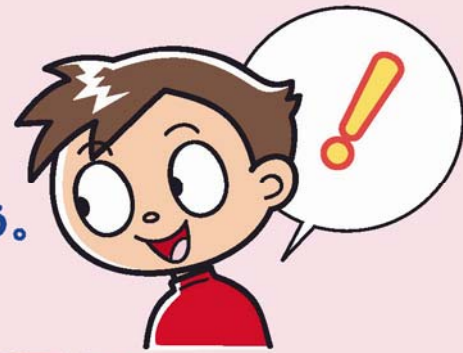


# お弁当を作ってみよう

◎調理中のけがや食中毒を予防しましょう。

◎見た目、栄養に優れ、おいしく作る工夫をしましょう。



1

## メニューを考えよう

- ・だれが食べるのかな？
  - ・地域の食材で何が使えるかな？
  - ・栄養のバランスはどうか？
  - ・料理の組み合わせは適切かな？
- ※あげ物は使いません。  
※生の魚、肉は使いません。

2

## 作り方を調べよう

- ・必要な材料と量は？
  - ・時間内に作り終わるかな？
- ※おいしく作るために、  
どんな工夫ができるかな？

3

## 試作をしてみよう

- ・見た目の美しさはどうか？
- ・味はどうか？
- ・改善できることはないかな？

主食：3

副菜：2

主菜：1

### 3・1・2弁当箱法

お弁当をつくるときに、わかりやすい配分方法で主食3・主菜(肉・魚)1・副菜(野菜など)2という配分方法があります。

4

## 実習をしよう

- ・時間の配分や手順を考えて実習しましょう。
- ・包丁とコンロの使い方には十分気をつけてね。

24ページに  
ヒントがあるよ



### おいしいお弁当づくりのコツ

- ・おかずは十分に加熱しましょう。
- ・ごはんやおかずは、よくさましてからつめましょう。
- ・梅干を入れると傷みにくくなるよ。
- ・赤や緑、黄などの野菜を加えたり、かざりに使うときれいに見えます。
- ・アルミカップに盛ってからつめたり、緑のしきりを入れたりすると、味がまじるのを防げるね。

第1回のお弁当の登場 ①古墳時代 5世紀頃から、作業の途中で食事を取るよう干飯(米をむいてかんそうした保存食で湯や水にひいたり、そのまま食べたりしました。)やにぎり飯を持つていたという記録が残っています。