



食欲の秋、実りの秋です。さわやかな秋の風を感じながら、戸外でお弁当を楽しむのは格別です。
お弁当づくりのポイントを紹介します。ポイントに注意して、安全でおいしいお弁当を作りましょう。

1 傷みにくくする

- ・おかず(作り置きも含む)は、詰める前にしっかり加熱する。
- ・ご飯、おかずをしっかりと冷ましてから詰める。
- ・素手で料理に直接触れない。
- ・トマトやいちご等のへたは細菌が付いている可能性があるため取り、よく洗う。
- ・水気、汁気をよく切る。煮物は、汁気を飛ばすように煮る。料理にかつお節やすりごまを使うと汁が出にくい。
- ・気温が高い時は、保冷剤、保冷バッグを使用する。

2 食べやすくする

- ・おかずを食べやすい大きさにする。
- ・そばろやコーン等ポロポロする食材は、ご飯に混ぜるとこぼれにくい。

3 誤嚥・窒息を防止する

- ・球形の食べ物(ミニトマト、ぶどう、うずらの卵、キャンディチーズなど)は4等分に切る。
- ・のりは噛み切りにくいので、刻みのりを使う、または、もみほぐして使うとよい。

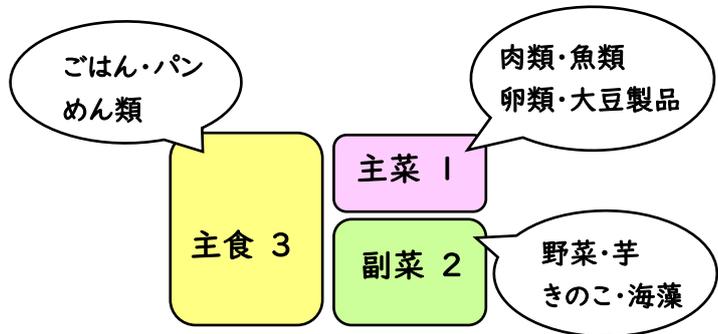
4 彩りをよくする

- 白・・・ごはん、パン、マカロニ
- 赤・・・にんじん、赤パプリカ、梅干し
- 緑・・・小松菜、ブロッコリー、いんげん、アスパラガス
- 茶・・・肉類、魚類、きのこ
- 黄・・・かぼちゃ、チーズ、コーン、たまご、黄パプリカ
- 黒・・・のり、ひじき、わかめ、ごま

5 栄養バランスをよくする

弁当箱の半分に主食、残りの半分におかずを詰めると、栄養バランスがよくなります。

主食：主菜：副菜 = 3：1：2



<お弁当の彩りにおすすめ保育園給食レシピ> じゃこピーマン

【材料】4人分

ちりめんじゃこ	20g
ピーマン	2~3個
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
サラダ油	大さじ1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1/2

【作り方】

- ①ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカは千切りにし、熱湯をかける。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③ちりめんじゃこを加えて炒め、酒、みりん、砂糖、しょうゆで味を調える。



令和5年度 大田区食育フェアの開催

「食べて健康 大田の食育」をテーマに展示、楽しいイベントを予定しています

開催期間：10月11日(水)～10月24日(火)
10:00～21:00(最終日のみ15:00まで)

場所：グランデュオ蒲田3階 東西連絡通路

◆主催 大田区食育推進検討会 / 大田区保健所

◆問合せ 大田区食育推進検討会事務局
(大田区保健所健康づくり課)
TEL 03-5744-1683

※詳細は大田区ホームページ 保健・衛生健康づくり>健康づくり>食生活>食育の取り組み>食育フェア