

ぴったり my弁当をつくらう (中学校編)



**自分の体格、生活スタイル(部活動など)を踏まえ、
自分にあったお弁当づくりにチャレンジしましょう**

川崎市教育委員会

目次

(ページ)

ステップ1	1
・ お弁当をつくってみよう 自分の性別、年齢、活動量から目安となるお弁当の適量は？	
ステップ2	4
・ お弁当づくりの注意 食中毒予防の3原則 代表的な食中毒の原因とその特徴 食材の選び方	
ステップ3	7
・ 調理法をいろいろ試してみよう いろいろな切り方 調味料を入れる順番 いろいろな調理法 計量スプーン・計量カップの使い方	
お弁当メニュー	9
メニュー 冷凍食品や夕食の残りを使って ごはんをいろいろ味つけして	
自分の適正体重を知ろう	15
6つの基礎食品	

つくってみたよ！ my弁当



お弁当をつくってみよう

自分の性別、年齢、活動量から目安となるお弁当の適量は？

中学生は成長期なので、おとなに比べてたんぱく質やカルシウム、鉄などを多くとる必要があります。お弁当箱の容量 (ml) とエネルギー量 (kcal) は、次のポイントをおさえて料理をつめると、ほぼ同じ数字になります。

① お弁当箱のサイズを決める

	年齢	身長目安 (cm)	1食 (kcal)	弁当サイズ (ml)
男子	12～14 歳	160	830	800
	15～17 歳	170	920	900
女子	12～14 歳	155	750	800
	15～17 歳	157		

(1食に必要なエネルギー量は、『日本人の食事摂取基準 (2010年度)』身体活動レベルⅡの推定エネルギー必要量 (kcal) を示している)

② 身体活動レベルを確かめましょう

身体活動レベル	低い (Ⅰ)	ふつう (Ⅱ)	高い (Ⅲ)
日常生活の内容	生活の大部分が座っていることが多い。静的活動が中心。	通常の授業 (実験、実習など) 通学・家事手伝い・軽いスポーツを含む。	移動や立ってする作業が多い人。スポーツなどクラブ活動で活発な運動をする人。

- 身長目安より高い人 や 身体活動レベル (高いⅢ) の人
1食プラス 100kcal
- 身長目安より低い人 や 身体活動レベル (低いⅠ) の人
1食マイナス 100kcal

主食を増やすとエネルギーが摂取できます

③ 料理の組み合わせは

主食3:主菜1:副菜2の表面積比に

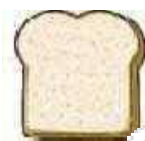
副菜=2



野菜・きのこ・いも類・海そうなど
ビタミン、ミネラル、食物繊維の
多いおかず

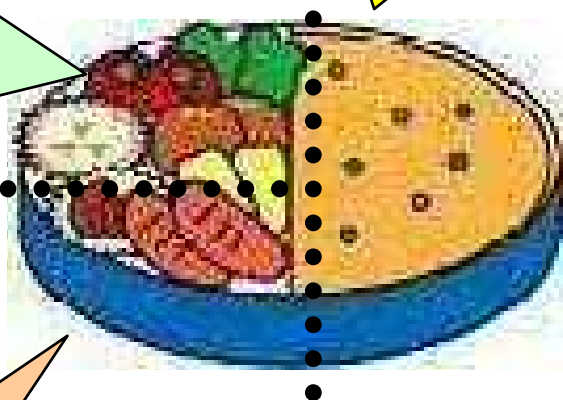
- ★ お弁当箱の半分のうち $2/3$ を入れよう
- ★ 野菜など100g・色の濃い野菜も入れよう
- ★ いも類、海そう、きのこも加えて、彩りよく

主食=3



ごはん・パン・麺など
の炭水化物

- ★お弁当箱の $1/2$ は入れよう



主菜=1



魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく
質の多い食品を使ったおかず

- ★お弁当箱の半分のうち $1/3$ 程度入れよう
- ★2品入れると変化のある主菜に!

副菜2/3

**弁当箱 800ml 実寸大
高さ およそ 4cm**

主菜1/3






- **動かないようにしっかりつめる**
 - 持ち運んでも中身が動かないで、それぞれの料理のおいしさが保てるようにします。
- **野菜はたっぷり**
 - 緑黄色野菜も忘れずに使いましょう。
(にんじん、トマト、ほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリー、ピーマン、小松菜、アスパラガス・・・など)
- **夕食を多めに作ったり、冷凍品を活用したいして
上手に手抜き！**

-
- **細菌の繁殖を防ぐためには？**
 - 必ず加熱し、さましてから詰めます。
 - 味を少し濃い目にしたり、細菌の繁殖を抑える働きのある梅干し、酢味、カレー粉、わさびなどを使う味つけを工夫をしましょう。
 - 保冷剤、抗菌シートを活用しましょう。
 - **何よりも大切なことは、おいしそうで、
きれいなこと**
 - ラップやカップを活用しましょう。
 - 調理法、切り方、味付けが異なったおかずを組み合わせます。

**主食
1/2**

ステップ2

お弁当づくりの注意

1. 手指はよく洗う。
2. お腹の調子が悪いとき、気分が悪いときは調理をしない。手指に傷がないことを確かめて！
3. 生の肉や魚を切るまな板と野菜やくだものを切るまな板は別にする。
4. お弁当箱はきれいに洗って乾かす。
5. 前日のおかずを利用するときは、冷蔵庫で保存し、当日必ず再加熱する。
6. おにぎりは素手で握らず、ラップを使う。
7. ごはん、おかずはよくさましてからフタをする。
8. もし、お弁当の味やにおいがおかしかったら、食べるのをやめる。

<食中毒予防の3原則>

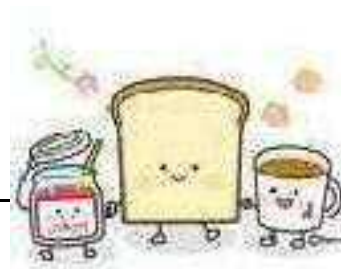


<代表的な食中毒の原因とその特徴>

原因物質	原因食品等	特 徴	潜伏期間
腸炎ビブリオ	魚介類、 その加工品 など	海水中にすむ菌で、海水温が上昇する夏に集中的に発生。真水や酸に弱い特性がある。	8～24 時間
サルモネラ 属菌	卵、とり肉、 その加工品 など	動物の腸管に生息し、それらの乳、肉、卵あるいは、ふん便で汚染されたものが原因となることが多い。	6～72 時間
黄色ブドウ 球菌	乳製品、 弁当(握り飯) 生菓子など	化膿した傷のある手指から、食品を汚染する機会が多い。増殖する時に、熱に強い毒性を作る。	1～3 時間
ウェルシュ菌	煮込料理 (スープ シチュー)など	人や動物の腸管や土壌、下水に広く生息する。酸素のないところで増殖し、熱に強い芽胞を作る。	8～12 時間
腸管出血性 大腸菌	生肉 (牛レバ刺し、ユッケ、ひき肉) など	病原性大腸菌の一種で、動物の腸管に生息し、糞尿を介して食品、飲料水を汚染する。強力な毒素を作り、時に重篤な合併を起こすこともある。	1～10 日
カンピロ バクター	とり肉、 その他の加工 品など	動物の腸管に生息し、食肉や飲料水を汚染する。生や加熱不十分なとり肉を原因とすることが増えている。発症までの潜伏期間が長い。	2～7 日
ノロウイルス	二枚貝 (カキ、シジミ) など	一年通して発生するが、特に冬季に流行する。手指や食品などを介して、経口で感染し人の腸管で繁殖し嘔吐、下痢、腹痛などを起こす。	24～48 時間



〈食材の選び方〉 生鮮食品の選び方



肉	<ul style="list-style-type: none"> ・ 色が鮮やかで肉汁が出ていない。 ・ いやなにおいがしない。
魚	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目がイキイキとして血液やにごりが無い。身に張りがある。 ・ 切り身の場合、切り口にみずみずしさが有り、パックに水が出ていない。
卵	<ul style="list-style-type: none"> ・ 黄身が盛り上がっていて、白身に透明感があり、ねばりがある。 ・ 古い卵は黄身の高さがなく、白身が水っぽく広がる。
野菜 くだもの	<ul style="list-style-type: none"> ・ 色鮮やかで、みずみずしく、張りがある。 ・ 葉物は葉に勢いがあり、根元がしっかりしている。

加工食品の表示

加工食品の場合、食品原材料から添加物の順で表示されています。その他アレルギーの原因となる食品、栽培方法（有機・無農薬・減農薬）、身体の機能を高める効果が期待できる食品（特定保健食品・健康食品・サプリメント）、遺伝子組み換えされた農産物、などの表示があります。

加工食品を使用することで、調理の手間が省け便利ですが、添加物、栄養価、原材料などの表示をよく確認し上手に利用しましょう。

食品の期限表示

○ 消費期限

安心して食べられる目安を日にちや時間で表し、おにぎり、サンドイッチ弁当などの傷みやすい食品に示されています。

○ 賞味期限

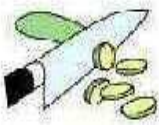
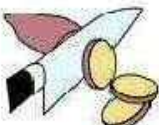

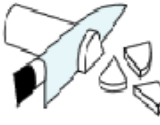


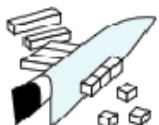


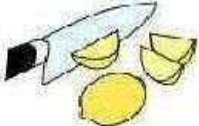
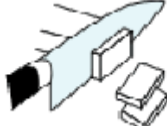

適切に保存した場合に、おいしく食べることができる期限を表し、お菓子インスタント食品など日持ちのする食品に示されています。

ステップ3

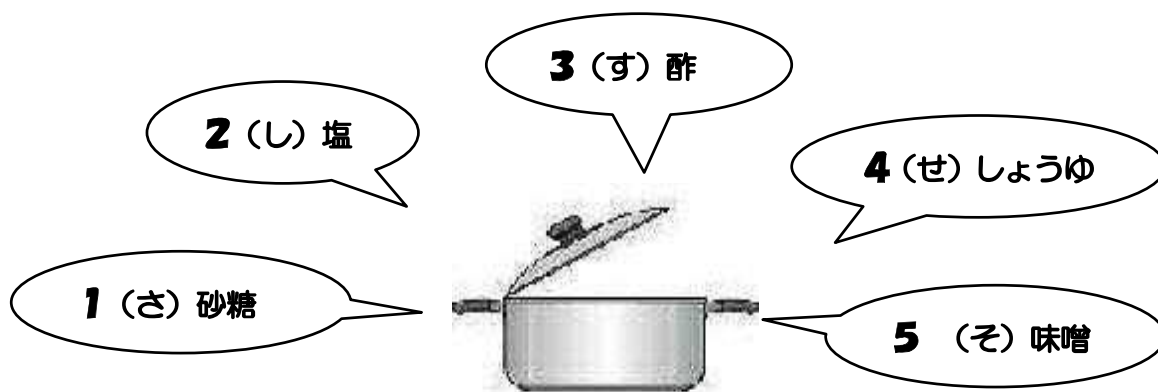
調理法をいろいろ試してみよう

<いろいろな切り方>

切り方に変化をつけて、盛り付けを楽しく

 <p><小口切り> 長ねぎ・きゅうり</p>	 <p><輪切り> さつまいも・れんこん</p>	 <p><半月切り> にんじん・大根</p>	 <p><いちょう切り> にんじん・大根</p>
 <p><せん切り> キャベツ</p>	 <p><みじん切り> 玉ねぎ</p>	 <p><さいの目切り> 豆腐</p>	 <p><乱切り> なす・きゅうり</p>
 <p><ささがき> ごぼう</p>	 <p><くし形切り> トマト・レモン</p>	 <p><短冊切り> にんじん・大根</p>	 <p><型抜き> にんじん</p>

<調味料を入れる順番>

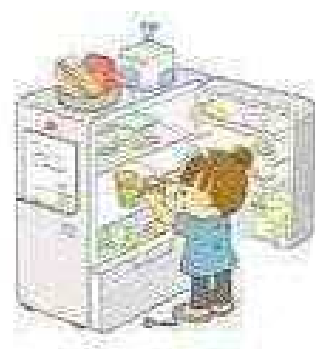


<いろいろな料理法>

- 焼く** 卵焼き・ポークソテー・焼き鮭・ハンバーグ
- 煮る** 煮魚・かぼちゃの煮物・こんにゃくの煮物・里芋の煮物
- 炒める** 野菜炒め・きんぴらごぼう・焼きそば
- 和える** ほうれん草のごま和え・サラダ
- 漬ける** きゅうり・大根・なす（塩、酢、梅など）

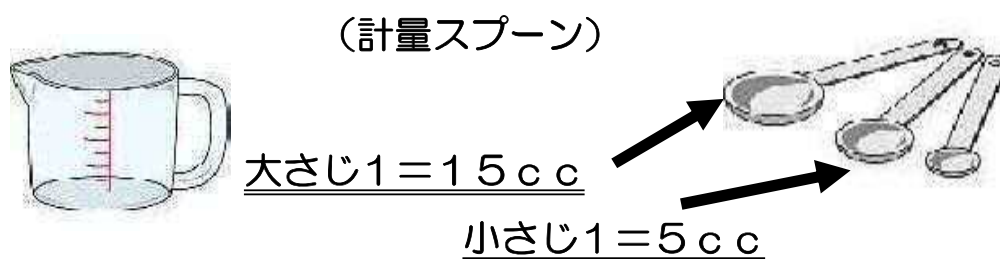
その他の料理法

- 蒸す・・・ 温野菜（ブロッコリー・にんじんなど）
蒸しどり・ふかし芋
- 揚げる・・・ とり肉の唐揚げ・天ぷら・とんかつ
フライドポテト



<計量スプーン・計量カップの使い方>

（計量カップ）1カップ=200cc



※ 粉状のものはすり切りで1杯、液体状のものは表面張力で盛り上がるまで

お弁当メニュー

豚肉のしょうが焼き(1人分)

- 豚肉(生姜焼き用) 2枚
- つけ汁 { しょうが汁 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2
- 油 小さじ1

作り方

- ① 豚肉はつけ汁に漬け、下味をつける。
- ② よくあたためたフライパンに油をひき、味つけた豚肉を焼く。

とり肉の梅焼き(1人分)

- とり肉もも 70g
- 《下味》 { 梅肉/小さじ1/2 酒/小さじ1/2
しょうゆ/小さじ1/2
生姜みじん切/少々
- 《たれ》 { 梅肉/小さじ1
しょうゆ/小さじ1/3
酒・砂糖・みりん/
各小さじ1/2

作り方

- ① とり肉は下味をつけてオーブンで焼く。(フライパンでもよい)
- ② たれの材料を鍋に入れ火にかける。
- ③ 焼きあがったとり肉に②のたれをかける。



さんまの蒲焼き(1人分)

- 油 大さじ1
- さんま(3枚おろし) 1尾分
- 片栗粉 大さじ1
- 《たれ》 { 湯/小さじ1 砂糖/小さじ1
しょうゆ/小さじ1
酒/小さじ1/3

作り方

- ① 湯と調味料を合わせて煮立て、たれを作る。
- ② さんまは片栗粉をまぶす。フライパンをあたため、多めの油でこんがり焼く。
- ③ 焼いたさんまに①のたれをからめる。

※さんまのかわりにいわしでもOK

ししゃものかわい焼き(1人分) 作り方

- 油 大さじ2
- 子持ちししゃも 2本
- 片栗粉 大さじ1.5
- いりごま 小さじ1

- ① ししゃもに片栗粉をまぶす。
- ② よくあたためたフライパンに油をひきこんがり焼く。
- ③ 焼きあがりにいりごまをまぶす。

鮭のピカタ(1人分) 作り方

- 鮭の切り身 1枚
- 塩・こしょう 少々
- 小麦粉 小さじ2
- 卵 1/2個
- 油 小さじ2

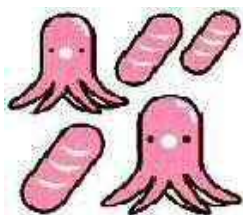
- ① 鮭は2~3切れに切り、塩・こしょうで味つけし小麦粉をつける。
- ② 卵をよく溶き、①にからめる。
- ③ よくあたためたフライパンに油をひき、少し焼き色がつくまで焼く。

生揚げと青菜の煮物(1人分)

- 《煮汁》
- | | |
|------|------|
| 湯 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 酒 | 少々 |
- 生揚げ 1/3枚
 - しめじ 20g
 - 小松菜 1株
 - ゆで塩 少々

作り方

- ① しめじは石づきをとり、ほぐす。小松菜は塩ゆでし3cmの幅に切る。
- ② 生揚げはさっとゆで油抜きし水気を切る。縦に半分にし、1.5cmの幅に切る。
- ③ 煮汁を作り②をひと煮立ちしたら弱火にし、味がしみるまで煮る。
- ④ しめじを加え弱火で煮て、最後に小松菜を加える。



飾りウインナー

刻みを4ついれて8本足・・・たこ

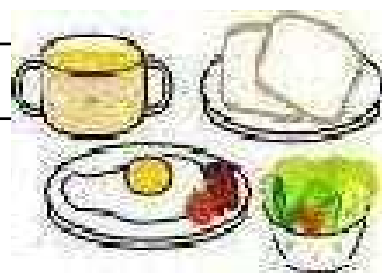
切り方を変えれば、「いか」や「かに」に変身

たくあんときゅうりの炒め物(1人分)

- ごま油 適量
- たくあん漬 15g
- きゅうり 20g
- しょうゆ 少々
- 白いりごま 小さじ1/2

作り方

- ① たくあんはせん切りし、きゅうりは小口切りにする。
- ② ごま油で①をさっと炒め、しょうゆで味付けし、白ごまをふる。



切り干し大根のさっぱり和え(1人分)

《調味料》	湯	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	塩	少々
	酢	小さじ1

- きざみ昆布 小さじ1
- 切り干し大根 大さじ1
- きゅうり 1/3本(10g)

作り方

- ① 切り干し大根は水で洗いもどす。食べやすい長さに切り、下ゆでし水をきっておく。
- ② きゅうりは小口切りにする。
- ③ 湯、調味料を煮立て、きざみ昆布切り干し大根を入れ煮る。きゅうりを加え和える。

キャベツのおかか和え(1人分)

- キャベツ 1~2枚
- もやし 1/3カップ
- にんじん 1~2cm
ゆで塩
- しょうゆ 少々
- けずり節 少々
- 塩 少々

作り方

- ① キャベツは1cmくらいの短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ② キャベツ、にんじん、もやしをゆでて水気を絞る。
- ③ フライパンでからいりし、塩しょうゆ、けずり節で味つけをする。

もやしのカレー炒め(1人分)

- 油 適量
- ベーコン 1/2 枚
- 玉ねぎ 10g
- にんじん 5g
- もやし 1 カップ
- スープのもと 少々
- カレー粉 0.2g 塩 0.3g

作り方

- ① ベーコン、玉ねぎ、にんじんはせん切りにする。
- ② 油で、①ともやしを炒めスープのもと、カレー粉、塩で味付けをする。



ポイル野菜(1人分)

- ホールコーン 5g
- にんじん 10g
- ブロッコリー 2~3 株
- 塩 少々

作り方

- ① にんじん(さいの目切り) ブロッコリーをそれぞれ塩ゆでする。
- ② コーン缶と①を和え、塩で味付けをする。

リヨネースポテト(1人分)

- ジャがいも 小1個
- 塩 0.2g
- ベーコン 1/2 枚
- 玉ねぎ 1/6 個
- 油 適量
- 塩 少々
- こしょう 少々
- パセリ 葉1~2枚

作り方

- ① ジャがいもは、2cm 角くらいに切り塩茹でする。
- ② 玉ねぎ、ベーコンはせん切りにし、熱したフライパンに油を入れ炒め、①を加え混ぜ合わせる。
- ③ みじん切りにしたパセリを加え、塩、こしょうで味を整える。

<冷凍食品や夕食の残りをを使って>



★ 冷凍ハンバーグ トマトソース煮込み

玉ねぎ 1/6 個、ピーマン 1/2 個を
せん切りし炒め、トマトケチャップとコンソメで
味付けし、ハンバーグと一緒に煮込む。

★ から揚げをひと味変えて

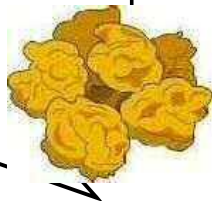
ユーリンチー 油淋鶏

- から揚げ
- 長ねぎみじん切り 大さじ1

《たれ》

- 生姜汁 1 かけ分
- ニンニクおろし 小さじ1
- 酢・しょうゆ・砂糖
(各大さじ1)

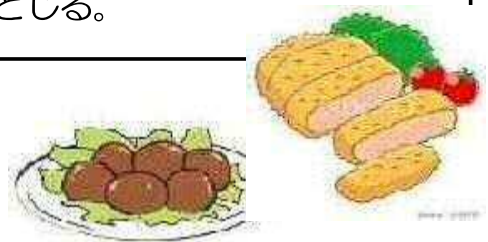
長ねぎを入れたたれに絡める



★ とんかつを.. かつ煮

- 玉ねぎ 1/6 個
- 卵 1/2 個
- みりん・酒 少々
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- だし汁

• とんかつ 1/2~1 枚
玉ねぎはせん切りし、
だし汁で煮込み、調味料で
味付けをする。とんかつを
入れ煮込み、とき卵で
とじる。



★ 肉団子を甘辛煮に！

- 湯 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/2

肉団子 3~4 個を甘辛たれで煮込む

<ごはんをいろいろ味つけして>

ツナときのこのごはん (1人分)

- 干しいたけ 1ヶ
- しめじ 10g
- 焼きちくわ 10g
- 《煮汁》
 - 湯 適量
 - 酒 小さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1
- ツナ缶 20g
- ご飯 200g

作り方

- ① 干しいたけは水でもどして、石づきを取り、せん切りにする。
- ② しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
- ③ ちくわは縦半分にし、小口切りにする。
- ④ 煮汁を作り、①～③を入れ、水気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤ ツナ缶は油をきり、④に加える。

ふいかけ(大根菜)

- 大根葉 100g
- ゆで塩 少々
- けずり節 10g
- 白いりごま 16g
- しらす干し(ちりめん) 10g
- 塩 1g
- しょうゆ 4g

作り方

- ① 大根の葉は、硬めにゆで水気を切り細かい小口切りにする。
- ② ①をフライパンで、からいりし水分をとばす。
- ③ 大根葉を取り出し、フライパンにけずり節、しらす干しを入れ、よくからいりする。
- ④ 大根葉をもどし、白いりごまを加えさらにからいりし、塩、しょうゆで味つけをする。

ふいかけ(さくらえび)

- 素干しさくらえび 10g
- 白いりごま 20g
- 青のり 2g
- 塩 0.8g
- しょうゆ 4g

作り方

- ① 干しさくらえびは大きさによりきざんでおく。
- ② フライパンでさくらえびをからいりする。
- ③ 白いりごまを加え、さらにいる。
- ④ 青のりを加え、調味料で味を整える。

自分の適正体重を知ろう

体重が重いからと言って、必ずしも肥満ではありません。めやすとなる体格を知り、成長期にある皆さんは、食事・運動・休養及び睡眠の調和のとれた生活を心がけましょう。

身長と体重から体格を判定するための指数をBMI（ボディマスインデックス）と言います。「22」は、標準体重を計算するときの指標です。

標準体重（kg）は、《身長（m）×身長（m）×22》で求めます。

● あなたの標準体重（kg）は？

$$\begin{array}{ccccccc} \text{身長} & & \text{身長} & & \text{標準体重} & & \\ \boxed{} & \text{m} \times & \boxed{} & \text{m} \times 22 = & \boxed{} & & \end{array}$$

BMIは体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で求めます。
判定は、18.5未満は「やせ」、18.5～25未満は「標準」、
25以上は「肥満」です。

例) 身長155cm 体重55kgの場合

$$\boxed{55} \text{ kg} \div \boxed{1.55} \text{ m} \div \boxed{1.55} \text{ m} = \boxed{22.9}$$

（BMIは22.9で標準）

● あなたの体格をBMIで判定してみましょう。

$$\begin{array}{ccccccc} \text{体重} & & \text{身長} & & \text{身長} & & \text{BMI} \\ \boxed{} & \text{kg} \div & \boxed{} & \text{m} \div & \boxed{} & \text{m} = & \boxed{} \end{array}$$



6つの基礎食品





参照：『子ども・成長・思春期のための料理選択型食教育食育プログラム改訂版』

針谷順子著

『高校生向け食育リーフレット』神奈川県教育委員会教育局保健体育課

『かながわの食品衛生』神奈川県保健福祉局生活衛生部食品衛生課

『食生活学習教材(中学生用) 食生活を考えよう』文部科学省

『食材の切り方』(株)くらこん

イラスト参照：『子供と動物のイラスト屋さん』わたなべふみ

平成 25 年 6 月