

2年 家庭科

食生活をつくる



調理を考えよう <弁当編>

前は電子レンジの使い方を紹介しました。弁当作りでも活用すると忙しい朝の強い味方になると思います。

作り方のポイント

- ① これから暑くなるので、食べるまでに傷まないような食品を選び、しっかり火を通し、衛生面に気を付けましょう。
- ② 詰める際は、栄養のバランスやいろどりを考えましょう。
※小分けのカップなどで色を加えてもよいでしょう。
- ③ あまり凝ったものを作ると時間がかかり、遅刻してしまいます。作り置きをする、冷凍食品などを上手に使う、など時短を考えましょう。



栄養のバランスについて

主食：主菜：副菜＝3：1：2

このバランスが守られていると栄養だけでなく、いろどりもよくなります。

詰める際は

汁気をよく切る、
中身が偏らないように隙間なく詰める。
冷めてから蓋を閉める などに気を付けましょう。



弁当作りは買い物や下準備など計画的に行う必要があります。

お弁当箱にどのように詰めるか、時間はどれくらいかかるかイメージをしてから行動しましょう。時には自分の分だけでなく、家族の分も考えてみましょう。

また、コンビニ弁当や家族がこれまで作ってくれた弁当と自分で考えた弁当を比較してみ、今後の参考にしてみましょう。

