



## 「ごはんしっかり！3・1・2弁当箱法」 ～冷凍食品を使わずに お魚のお弁当作りに取組んでみました！～



今年も夏休みを利用して2年生全員が家庭科の課題として魚をメインに使ったお弁当づくりをしました。弁当の写真は9月2日(金)の文化祭で展示しました。ここでは一部をご紹介します。

\*\*\*\*\*

### 「3・1・2弁当箱法」とは・・・



#### ① 食べる人にとってピッタリサイズの弁当箱を選ぶ

ピッタリサイズとは、1食に必要なエネルギー量(Kcal)とほぼ同じ数値の容量(ml)の弁当箱のことです。1食に必要なエネルギー量は、年齢、性別、体の大きさ、運動量などによって違います。高校生男子なら900ml、女子は800mlの水が入る量のお弁当箱を準備しましょう。

#### ② 動かないようにしっかりつめる

主食・主菜・副菜をすき間なくしっかりつめることで、1食のエネルギー量も栄養素もバランスが良くなります。またふたができるよう詰め過ぎないことも大切です。

#### ③ 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理をつめる

弁当箱を6等分にして、主食・主菜・副菜を3・1・2の割合につめます。その割合でつめると1食に必要なエネルギー量や栄養素をバランスが良くとることができます。



弁当箱全体の半分は  
ご飯を入れましょう

#### ④ 同じ調理法の料理（特に油を多く使った料理は）1品だけ

主食・主菜・副菜が揃っていれば、どんな料理でもよいというわけではなく、調理法や味付けが重ならないようにします。特に油を多く使った料理は1品以内にしましょう！！



弁当箱の容量	800	ml	エネルギーは およそ	700	Kcal
--------	-----	----	---------------	-----	------

献立名	部活前の弁当			
大根と秋鮭の照り焼き 玉ねぎときゅうりのナムル ちくわとこんにゃくのめんつゆ炒め	青じそ 梅干し ご飯			
今回のHPを振り返り、自己評価をしよう				
・計画を立て、家族の協力も得ながら作業ができたか	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
・魚や野菜を使ったおかずがすぐれるようになったか	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
・食事づくりに興味もてるようになったか	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D



弁当箱の容量	800	ml	エネルギーは およそ	800	Kcal
--------	-----	----	---------------	-----	------

献立名	弁当のタイトル	栄養たっぷり弁当		
バサのバター焼き エリンギとベーコンのバター醤油炒め もやしのナムル 卵焼き	青じそ 梅干し			
今回のHPを振り返り、自己評価をしよう				
・計画を立て、家族の協力も得ながら作業ができたか	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
・魚や野菜を使ったおかずがすぐれるようになったか	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
・食事づくりに興味もてるようになったか	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D

A(よくできた)、B(できた)、C(あまりできなかった)、D(できなかった)



弁当箱の容量	900	ml	エネルギーは およそ	900	Kcal
--------	-----	----	---------------	-----	------

献立名	鮭の竜田揚げと夏野菜			
鮭のコンソメカレー竜田揚げ オクラの揚げ浸し トマトナムル	赤ウインナー			
今回のHPを振り返り、自己評価をしよう				
・計画を立て、家族の協力も得ながら作業ができたか	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
・魚や野菜を使ったおかずがすぐれるようになったか	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
・食事づくりに興味もてるようになったか	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D

A(よくできた)、B(できた)、C(あまりできなかった)、D(できなかった)



弁当箱の容量	850	ml	エネルギーは およそ	1000	Kcal
--------	-----	----	---------------	------	------

献立名	シンプルな弁当			
さんびらごぼう 鯖の塩焼き 卵焼き ポテトサラダ	とまと			
今回のHPを振り返り、自己評価をしよう				
・計画を立て、家族の協力も得ながら作業ができたか	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
・魚や野菜を使ったおかずがすぐれるようになったか	<input type="radio"/> A	<input checked="" type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D
・食事づくりに興味もてるようになったか	<input checked="" type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> C	<input type="radio"/> D

たくさん

## ★生徒の感想を紹介します★作ってみて家族へ感謝の気持ちが寄せられました！！

- 今回初めてお弁当を作りました。特に大根の皮を包丁でむくのが難しく、きれいにできるようになるまで時間がかかりました。父に教えてもらったり、手伝ってもらったりして作りました。(女子)
- 具材の切り方が大きいなと思うこともありましたが、効率や味付けなど頑張って料理していました。全部美味しかったので今度家族のお弁当作りを任せたいと思います。(保護者)
- 買い物選びから見ていましたが、新鮮で量が多く、尚且つ値段が手頃なものを手に取っていました。最初から最後までスムーズにできて、味付けもお弁当にぴったりで美味しかったです。(保護者)
- 自分が想像していたよりも何倍も難しく大変でした。そう考えるといつもお弁当を作ってくれる母は本当にすごいなと改めて実感することができました。(女子)
- 家族みんなで食べて大好評でした(魚嫌いの父も美味しくいただきました！)(保護者)