



進徳女子高等学校  
食育デザイン科

## 「お弁当」作ってみませんか？（主体的な食生活を送る第一歩！）

高校生活、毎日のお昼ご飯はどうしていますか？「親に作ってもらおう」、「コンビニなどで買う」などの人もたくさんいると思いますが、お弁当も楽しく作ることもできます。難しそう、面倒くさい、と思わずに、「詰める」ことから始めてみましょう。調理の腕は、絶対にUP しますよ！

### お弁当のすすめ～「3・1・2 弁当箱法」～

「3・1・2 弁当箱法」とは、女子栄養大学 安達己幸名誉教授を中心に、研究や実践を重ねて開発された方法です。この食事法では、1 食で何を・どれだけ食べたらいいかを、弁当箱のサイズと容積比によって確認することができます。

#### 1. 3・1・2 弁当箱法の 5 つのルール

「3・1・2 弁当箱法」のルールはとにかく簡単！①～⑤のルールにもとづいて詰めるだけで、面倒な栄養計算をしなくても適量で栄養バランスのよい 1 食ができます。

- ①自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ。  
弁当箱の容量 (mL) ÷ 1 食に必要なエネルギー (kcal)
- ②動かないようにしっかり詰める。
- ③主食 3・主菜 1・副菜 2 の割合に料理をつめる。
- ④同じ調理法のおかずは一品だけ。
- ⑤何よりも大切なのは、見た目がおいしそうなこと！



<参考> 推定エネルギー必要量 (kcal/日) … ÷ 3 で 1 食分のエネルギー量の目安になります。

性別 年齢	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
15～17	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30～49	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200

※身体活動レベル I (低い)、II (普通)、III (高い) 参考：日本人の食事摂取基準 (2015 年度版)

## 2. もっとたのしくお弁当を作るために・・・

お弁当のルールを決めると、毎日のメニューに悩まなくてもよくなります。決めたルールに捉われすぎなくてもよいのです。副菜を野菜だけのおかずではなく、肉と野菜のおかずや、卵と野菜のおかずなど、野菜とたんぱく質を組み合わせるのもよいでしょう。

さらに、夕食のときに次の日のお弁当を意識して“ちょっと”残しておく、お弁当作りのついでに夕食の 1 品の準備をする…という工夫も技のひとつです。

### お弁当にこんなレシピはいかがですか？～食育デザイン科 3 年生より～

蓮根のはさみ揚げ (4 人分)		春巻風 薄焼き卵の 4 色巻き	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・蓮根 16 切れ</li> <li>・大葉 8 枚</li> <li>・合挽きミンチ 100g</li> <li>・ねぎ 1/3 個</li> <li>・しょうが 1 片</li> <li>・小麦粉</li> <li>・塩 少々</li> <li>・うま味調味料 少々</li> <li>・こしょう 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①ミンチに塩を加えてこね、みじん切りにしたねぎ、しょうが、うま味調味料、こしょうを加えてこねる。</li> <li>②ミンチをれんこん、軸を切った大葉で挟み、小麦粉をまぶして揚げる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん</li> <li>・アスパラガス</li> <li>・ホワイトアスパラガス</li> <li>・えび</li> <li>・卵</li> </ul>	<p>分量はお好みで</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①にんじん、アスパラガス、ホワイトアスパラガス、えびを茹でる。</li> <li>②薄焼き卵を作り、春巻のように具材を巻く。</li> <li>③半分に切ったり、ピックなどを刺したりして完成！</li> <li>④おろしポン酢など、ソースはお好みで…</li> </ul>

Comment Comment

春巻風 薄焼き卵の 4 色巻きはオリジナルレシピです。栄養バランスがよくて誰にでも簡単に作れるので、ぜひ挑戦してね♡

### 料理コンテスト参加者募集中！

コンテスト名	主催	内容	締め切り日
貝印スイーツ甲子園	貝印	3人1組で応募 テーマ:わたしのまちの“新”名物	5月31日(火)
高校生アイデア どんぶり選手権	広島県・福山市・福山市教育委員会 (公社)広島県栄養士会	どんぶり物と、どんぶり物に合うもう一品の計2品の料理	6月17日(金)
コメ・米粉レシピコンテスト	自由民主党広報本部 農林水産戦略調査会 農林部会	「コメ」「米粉」(※米ピューレ、米ゲルも可)のいずれかを使用した創作レシピ	6月23日(木)
お弁当献立コンテスト	広島文化学園短期大学	ひとり暮らしの高齢者に配布するお弁当の献立とお弁当に添えるメッセージカード	7月20日(水)
高校生パティシエ選手権	穴吹調理製菓専門学校	2人1組で応募 テーマ:パースデーケーキ	7月20日(水)
食Withレシピ甲子園	読売新聞社	食を通して、家族を笑顔に健康、笑顔の朝ごはん	9月16日(金)
全国高校生 料理コンクール	全国高等学校家庭クラブ連盟	みんなの笑顔がひろがる私の自慢料理 (小麦粉と身近な食材を使って作る私のアイデア料理)	9月20日(火)

※特別校舎 2 階調理準備室前に各種コンテストの応募用紙を置いています。ぜひ参加してみてください。