

みんなの食育塾 高校生講座

「3・1・2弁当箱法」について

日 時：2019年7月11日（木）

会 場：長岡大手高等学校

参加人数：家政科2年生（39人）

テーマ「3・1・2 弁当箱法について」

若年期から自分にあった食事量を知り、バランス良く食べる必要性について普及を行い、将来の身体作りに役立て、若い世代への食に関する興味や関心を高めるとともに、食を育む力の向上を図る。

内 容（1）講話「長岡ぴったい3・1・2弁当箱法」について

1 食の量を身近な弁当箱で考え、その中に主食、主菜、副菜を5つのルールに従って食事の準備をすることで、エネルギー必要量を満たしつつ、必要な栄養素が摂取できる。

（2）調理実習

【実習献立】

主 食 ごはん
主 菜 鮭のレモン風味
副 菜 なすのイタリアンソティ
副 菜 ひじきのマリネ
その他 ミニトマト

なすのイタリアンソティ

ひじきのマリネ

鮭のレモン風味



〈参加者からの声〉

- 弁当を考えて作るのは、大変なことがわかった。お母さんに感謝したい。
- 普段、うまく作れないお弁当だが、決まっている内容(3.1.2)で作ると、こんなにおいしくできるのがわかった。ぜひ実践したい。
- おかずの組み立てを知ることができ、自分たちの技術で充分お弁当が作れることがわかり、実践してみたいと思った。
- 楽しく作れて、料理もおいしかった。考えるのにむづかしいけど、実践したいと思った。
- お弁当をつくるポイントはもちろん、普段の食事でも大事なことが聞いて良かったです。どんなおかずと組み合わせたらいいかななどを楽しく学べて、よかった。

◆みんなの食育塾「高校生講座」



長岡ぴったり 3・1・2 弁当箱法

主食		ごはん			エネルギー	252Kcal	塩分	0g
材料	1人分	4人分	備考					
ごはん	150 g	600 g		ごはんは、一人150gずつお弁当箱に盛りつける。				
主菜		鮭のレモン風味			エネルギー	168Kcal	塩分	0.8g
鮭切身	30g×2 ケ	30g×8 ケ		★ しょうゆ	4.5 g	18 g	大さじ1	
片栗粉	6 g	24 g	適量	★ 砂糖	2 g	8 g	大さじ1	
揚げ油	適量	適量	適量	★ 水	2.4 g	10 g	小さじ2	
				レモン汁	2.4 g	10 g	小さじ2	
				青のり粉	0.1 g	0.4 g	少々	
<ol style="list-style-type: none"> 鍋に油を入れ、火にかける。(180℃くらいになったら火をとめる) ★の調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちしたらレモン汁を加える。 鮭に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。 揚げた鮭に2のたれをからませ、青のり粉をふるう。 出来上がり。 								
副菜1		なすのイタリアンソテー			エネルギー	78Kcal	塩分	0.5g
なす	20 g	80 g	いちよう切	★ ケチャップ	3 g	12 g	小さじ2強	
サラダ油	3 g	12 g	大さじ1弱	★ 中濃ソース	1.2 g	4.8 g	小さじ1	
ウインナー	8 g	32 g	輪切り	★ 塩	0.1 g	0.4 g	少々	
玉ねぎ	10 g	40 g	半分スライス	★ こしょう	0.02 g	0.08 g	少々	
ピーマン	6 g	24 g	粗みじん切					
サラダ油	1 g	4 g	小さじ1					
<ol style="list-style-type: none"> なすは、切ったら水に放してアクを抜き、ピーマンはゆでておく。 フライパンを熱し、油でなすを色よく炒めて、取り出しておく。 新たに油を入れて、ウインナー、玉ねぎを炒める。 火が通ったら、1のなすを戻し、★の調味料で味をつける。 最後にピーマンを加え、8号のアルミカップに盛り付ける。 								
副菜2		ひじきのマリネ			エネルギー	40Kcal	塩分	0.4g
ひじき	0.6 g	2.4 g	もどす	ホールコーン缶	6 g	24 g		
砂糖	0.3 g	1.2 g	小さじ1/2弱	枝豆さやごと	8 g	32 g		
しょうゆ	1 g	4 g	小さじ1弱	別塩	適量	適量		
みりん	0.4 g	2 g	小さじ1/2	★ しょうゆ	1 g	4 g	小さじ1弱	
にんじん	5 g	20 g	千切り	★ 酢	1.4 g	5.6 g	小さじ1強	
キャベツ	20 g	80 g	千切り	★ 塩	0.1 g	0.4 g	少々	
ハム	4 g	16 g	千切り	★ こしょう	0.01 g	0.04 g	少々	
<ol style="list-style-type: none"> ひじきは戻してゆで、分量の調味料で煮て、冷ましておく。 枝豆は別塩でもんで、ゆで、さやから取り出しておく。 野菜は、ゆでて水冷しておく。 ホールコーンは、缶を開けて、水切りしておく。 ★の調味料であえて、8号のアルミカップに盛り付ける。 								
その他		ミニトマト (15人分)			エネルギー	12Kcal	塩分	0g
ミニトマト	2 ケ	8 ケ		ミニトマトは、へたをとって洗い、水気を切っておく。				