



「野菜たっぷり弁当」の人へ

「野菜や果物をたくさんとる方法」どうすればいい？ \* 黒板も参照に！

野菜をたくさん食べるには、「加熱して調理する」と生で食べるより一度にたくさん食べることができます。野菜に多いビタミン類を壊さないようにサッと短時間で加熱しよう。また、野菜の色をきれいに仕上げるためにも「短時間」で加熱しましょう。

加熱すると時間がかかるので、一度にいろいろな野菜を炒めたり、煮たりするほうが調理の手間が省けます。この場合は、熱の通りにくいものから加熱しましょう。

ごはんにはいろいろな野菜を煮て「混ぜご飯」にしても、根菜類などがたくさんとれます。

野菜が苦手な人は、「果物」を少し多めに入れるといいです。しかし、色の濃い野菜は必ず入れるようにしてください。

野菜にもいろいろな色があるので、効果的に使うと「いろどりよく」できますよ。

赤：ピーマン、トマト 黄色：ピーマン、かぼちゃ 紫：なす など



「カルシウムたっぷり弁当」の人へ

ヒントカード「カルシウムを多く含む食品を使った調理の工夫」

食品の例を紹介します。調理の仕方(\*)は参考にしてみよう。

チーズ：そのまま弁当に入れたり、いろいろな調理に切って入れたりすることができます。

ひじき：「ごぼうサラダ」や「きんぴらごぼう」に混ぜて一緒に調理します。別に煮てもいい。

\* 水に30分以上つけてもどし、短時間で加熱できます。(シャキシャキ感が残るように)

黒ゴマや白ゴマ(カルシウムがたっぷり、100gでは牛乳の10倍)

\* すりゴマ：すりつぶしたものを使うと簡単で便利。いろいろな食品にふりかける、サラダのドレッシングにしてもOK!

ちりめんじゃこ・小魚：「サラダ」や「きんぴらごぼう」まぜて一緒に調理できます。

\* ご飯に「炒って」ふりかけたり、しょうゆを少したらしでご飯と混ぜて炊けます。

大豆製品「油あげ」「納豆」など：意外とカルシウムが豊富です。

\* 「油あげ(うすあげ)」きんぴらごぼうに混ぜて調理できます。他の野菜などの煮物に加えてもおいしいよ。野菜炒めに入れて、さっといためることもできます。

\* 「納豆」好きな人は卵焼きに加えたり・・・。やってみよう。

注意：牛乳を1杯献立につけても、カルシウムの1日分には足りません。だから工夫が必要です。



「栄養バランス バッチリ弁当」の人へ

ヒント1 「6つの食品群をすべて、とり入れる」とバランスはよくなります。

6つの群のうちの「1群(あと少し)」「5群」「6群」はほぼ満たされてしまいます。

そこで、残りの「3群」と「4」群がたくさんとれる献立を工夫しましょう。

ヒント2 いろどりをよくすると栄養のバランスもよく、おいしそうな弁当にできます。

5色「赤」「黒」「緑」「白」「黄」の色の食品が入っているかチェックしよう。