



いよいよ3月です。3月は進級のほかに、卒業も控えています。

中学校を卒業すれば、昼食はお弁当を作る人もいるかもしれませんね。1日のうちでいちばん活動の多い昼食をおにぎりに玉子焼きだけ、菓子パンに清涼飲料水など、簡単にすませることがないように注意しましょう。

成長期の皆さんにとっては、特にタンパク質、ビタミン、カルシウムなどが、これからもたくさん必要です。

おべんとうの 3つのポイント

家庭科で実習した料理で、りっぱなおべんとうができます

最初から全部自分で作ることは大変だけれど、少しずつおべんとうづくりに参加しましょう。もちろん朝ごはんを食べることも忘れないでね。

ポイント1. 栄養のバランスを考えて



肉・さかな・卵から一品



野菜料理を一品



その他(いも類、くだもの、乳製品)

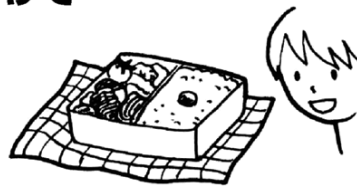
ポイント2. いろどりと時間を考えて



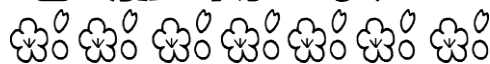
- おべんとう箱をあけたときに、おいしそうだなと思えるようないろどりにしましょう。
- 冷めてもおいしい料理・材料にしましょう。
- 少しこい味つけにしましょう。

ポイント3. 衛生に気をつけて

- おべんとう箱につめるときは完全に冷めてから。
(ごはんは、おべんとう箱につめてから冷ましましょう)
- くさりやすいものはさけて、よく加熱しましょう。
- 暖かい部屋や、日光のあたるところに置かないように。



地場産物を食べよう はる 春のキャベツはやわらかい!



ざく切りにしたキャベツを
ビニール袋に入れて、少量
の塩でもみこめば・・・

あっという間に浅漬けの完成!



季節によって食感が違う!

いまでは1年中お店に並ぶキャベツですが、春のキャベツは巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。みずみずしく、生でもおいしくいただけます。

葉酸、ビタミンKが豊富!

健康的な発育や貧血予防にはたらく葉酸、血液や骨の健康に欠かせないビタミンKを豊富に含みます。



ビタミンCがたっぷり!

体の抵抗力を強めるビタミンCが豊富。ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいので、サラダやスープで煮汁ごとするのがおすすめです。

胃腸のはたらきを整える成分も!

キャベツには胃腸の調子を整えてくれるビタミン様物質(キャベジン)があり、胃腸薬の原料にもなっています。