

# 『栄養バランスお弁当』報告

1 日時 平成28年11月13日(日) 10:00~13:00

2 場所 柏崎市市民プラザ2F調理室

3 テーマ 栄養バランスお弁当

お弁当箱ダイエット法を活用して栄養バランスと適量を考えよう

## 4 活動内容

柏崎市支部独自の催しで、ワンプレートランチクッキングに代わる市民向け事業。  
3:1:2のお弁当ダイエット法から布ポスターを活用しバランスの良い食事や適量、お弁当を作る時のちょっとしたコツ等を指導した。また塩分パネルを活用して上手な減塩方法も伝えた。

参加者 16名  
材料費 500円



## 5 感想

良かった点はバランスお弁当の布ポスターを用いた事で、料理の組み合わせを分かり易く伝えられた。容積比 主食3:主菜1:副菜2のバランスのとり方や自分に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ方法、味付けの工夫、1日の摂

取量等のミニ講義の時間を設け内容の濃い料理教室になった。

反省点としてはデモンストレーションが少なかった、市民の皆様への参加呼びかけに苦心した。来年度は色々なツールを生かした呼びかけを行いたいと思う。

## ミニ講座の様子



## 実際に詰めると・・・



### 秋の味覚お弁当

**主食** 黒ゴマご飯  
**主菜** 鶏のケチャップピカタ  
**副菜** ほうれん草とかきのもとの  
 ごまおかかの和え物  
 エリンギとパプリカの  
 海苔炒め  
 さつま芋のレモン煮  
**デザート** リンゴ  
**エネルギー** 648kcal  
**たんぱく質** 25.9g  
**脂質** 12.6g **塩分** 2.2g

### 参加者様からの声

味の工夫が参考になりました。  
 来年からお弁当作りのヒントにします。  
 美味しくて彩あるお弁当でした。  
 参加費も手頃でとても良かった。  
 家で作ってみたいと思う。  
 〈 次回企画のご要望 〉  
 朝食メニュー。中高生のお弁当。  
 旬の野菜のレパートリーを広げたい。  
 野菜を使ったスイーツ。  
 美味しい治療食。  
 野菜苦手でも食べてもらえるお料理