

第41回 「個性ある図書館」展示

お弁当づくりを応援！ ★お弁当ビギナーズ★

展示期間 2月24日～4月26日

展示場所 南台図書館2階 展示コーナー



新生活が始まる時期になり、初めて自分でお弁当をつくる方や、健康を意識して手づくりのお弁当にする方もいるのではないのでしょうか。

そこで、お弁当づくりに慣れていない方、コツを知りたい方に役立つ情報をお届けしたいと思います。

また、行楽シーズンに活躍しそうな大勢で食べられるお弁当などもあわせてご紹介します。



中野区立南台図書館

03-3380-2661





昼食というと軽く済ませたり、時間がない、面倒くさいなどの理由で抜いたりすることが多いかも知れません。最近では、食事のひとつとして大切に、楽しみながらお弁当づくりを始めている方も増えているようです。

最初はハードルが高く感じるかも知れませんが、慣れてくると楽しく、上達すると嬉しいクリエイティブな作業です。これを機にあなたもお弁当づくりを始めてみませんか？

お弁当づくりの基本フォーマットは「主食または主菜＋副菜2つ＋卵」

シンプルな「箱」に1食分の食事を収めるお弁当は、「主食または主菜に肉や魚、野菜の副菜は煮物と和え物または炒め物、卵は主に玉子焼き」といった、全体で「赤・黄・緑・白・黒」の5色の食材が入るようにすれば完璧です。



詰め方はお弁当箱の形、おかずの種類や品数で変わりますが、中身が偏らないようにプチトマトや茹でブロッコリーなど丸みがあるもので隙間を埋めるのがポイントです。



* お弁当箱の選び方で大切なポイントは、容量のチェックと普段使うカバンのまち幅にあったサイズを選ぶことです。お弁当箱とカバンの幅が合わないと平らに置けず、せっかくのお弁当の中身が混ざってしまうので注意しましょう。

お弁当づくりの注意点

お弁当づくりは楽しんでつくるのが大切ですが、気を付けなければならないこともあります。



<p>注1：「のめり込み過ぎない！」</p> <p>肩の力を抜き、最初はあまり無理せず、できることから始めましょう</p>	<p>注2：「ムダをつくらない！」</p> <p>お弁当箱を複数買ったり、水筒や保冷バッグを用意したり、最初からいろいろ揃える必要はありません</p>
<p>注3：「詰め込みすぎない！」</p> <p>おかずを詰め込みすぎて、カロリー一過多にならないように注意し、健康な体づくりを目指しましょう</p>	<p>注4：「がんばりすぎない！」</p> <p>毎日つくれなくても、お弁当づくりが苦痛にならないよう自分のペースで続けることが大切です</p>



食中毒に気を付けて！

「お弁当づくり」の基本で忘れてはいけないのは、食中毒の防止です。料理をあまり経験したことのない方も、知っておく必要があります。

- ① 調理前にしっかり手や調理器具、お弁当箱を洗いましょう。特にお弁当箱は蓋の裏側や汁のもれを防ぐパッキンの部分なども分解して、清潔を心がけましょう。
- ② おかずは材料の中心までしっかり火を通し、昨晚の残り物を入れるなら再加熱を忘れずに！梅干しや酢、わさびなどには抗菌作用があり、味付けにも活用できます。
- ③ 食材はできるだけ水気を切り、梅雨時や夏場は生野菜などを避け、ご飯やおかずが十分冷めてから蓋をしましょう。
- ④ 食べるまでは、お弁当箱をなるべく涼しい場所に保管したり冷蔵庫に入れて置くのが理想ですが、できなければ保冷剤や保冷バッグなどを上手に活用しましょう。

無理なく続けるコツは？

意気込んでお弁当づくりを始めても、続かないことも少なくありません。気楽に続けることが大切です。



- ① お弁当に入れるおかずは、眠る前に考えておくとつくる時間に余裕ができます。
- ② 冷めても美味しく食べられるように、固まりやすい脂質のおかずは程ほどに。
- ③ 味付けは濃いめが適していますが、香辛料や調味料などを工夫し、塩分過多にならないよう気を付けましょう。
- ④ おかずの汁気は見栄えが悪くなり、味移りや傷みの原因になるので、しっかり水気を切りましょう。
- ⑤ おかずがつかれない日は、ふりかけや鮭フレークなどをご飯にまぶすだけでもいいのです。できることから続けましょう。楽しく継続することが上達への近道です。



参考文献：『男正弁当』 岩崎 啓子／監修 保健同人社 2011年
『野上優佳子のお弁当おかずの方程式』 野上 優佳子／著 ワニ
ブックス 2016年

『箱詰めもてなしレシピ』

いづい さちこ/著 誠文堂新光社 2016年

596.4 イ

「箱」に詰めることで、普段のお惣菜もおもてなしにかわります！この本では、重箱やほうろう容器、お弁当箱などに詰めて楽しむ箱詰め料理 67 品が紹介されています。持ち寄りやピクニックといった様々なシーンで活躍するアイデアとテクニックも満載です。

料理の下拵え、作り置き料理の保存などに重宝するほうろう容器は、直火やオーブンにもかけられて、専用の蓋もついているので、実は持ち寄りパーティにもってこい。そして、重箱に料理を詰めるのは難しそう——そんなイメージを持つ人も、初めてでも上手にできる詰め方のコツをご紹介します！



『おでかけ弁当ドリル』

上島 亜紀/著 宙出版 2017年

596.4 カ

天気の良い日に家族や友人と食べるお弁当は、いつもより楽しく感じませんか。でも、作る側は、喜んでもらえるか、どんなお弁当を作れば良いか悩んだり不安になることも。

この本では、おでかけ用のお弁当のレシピを6つにパターン化。基本ルールにならって作ればそんな悩みもスッキリ解消です！箱に詰めるポイントや見映えするためのコツなど、取り入れたい情報が満載です。頑張り過ぎず、素敵なお弁当を作ってみなで出かけましょう！

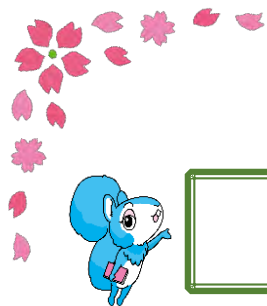


お弁当展示図書リスト



書名	著者	出版社	出版年	請求記号
男の弁当手帖	大瀬 由生子／著	辰巳出版	2016	596.4 オ
男子の朝ラク元気弁当		ブティック社	2017	596.4 ダ
朝つめるだけ！スープジャーのサラダ弁当	検見崎 聡美／著	青春出版社	2015	596.4 ケ
ラクかわ園児べんとう380	中村 陽子／著	主婦の友社	2016	596.4 ナ
お弁当		権出版社	2017	596.4 オ
おべんとうおかずBEST300		権出版社	2017	596.4 オ
毎日のお弁当図鑑		権出版社	2017	596.4 マ
みんなのお弁当暮らし日記	SE編集部／編	翔泳社	2017	596.4 ミ
箱詰めもてなしレシピ	いづい さちこ／著	誠文堂新光社	2016	596.4 イ
スープジャーさえあればお弁当はラクチン！	金丸 絵里加／著	主婦の友社	2015	596.4 カ
かんたん！かわいい！はじめての園児のおべんとう	上島 亜紀／著	西東社	2017	596.4 カ

リストに載っていない資料もございますので、展示コーナーをご覧ください



お弁当について調べてみよう



お弁当についてより知識を深めたい方のために、ここでは、お弁当についての資料・情報の調べ方を紹介します。

1. 情報検索のキーワード

お弁当について調べる際に幾つかのキーワードがあります。これらを使うことでより効率的な調べ方ができます。

お弁当／お弁当づくり／作り置き／レシピ／冷凍食品／食材／献立／おかず／お弁当箱

2. 基本的な情報を調べる



イ. 用語・データを調べる

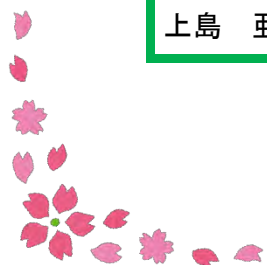
資料情報	請求記号	所蔵館
世界大百科事典 平凡社 2007年（便覧のみ 2009年）	031 セ 34	南台図書館 （館内閲覧のみ）
現代用語の基礎知識 2018 自由国民社 2018年	031 ゲ 18	南台、中央図書館 （館内閲覧のみ）

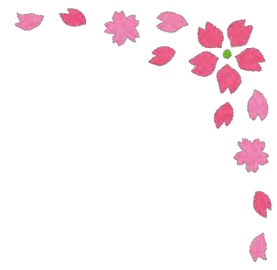
ロ. テーマの棚を調べる

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
596.4	弁当	596	食品・料理	498.5	生活・健康

ハ. お弁当に関する図書を調べる

資料情報	請求記号	所蔵館
男正弁当 岩崎 啓子／監修 保健同人社 2011年	596.4 タ	南台図書館
箱詰めもてなしレシピ いづい さちこ／著 誠文堂新光社 2016年	596.4 イ	南台、江古田図書館
おでかけ弁当ドリル 上島 亜紀／著 宙出版 2017年	596.4 カ	南台図書館





★中野区立図書館の資料を探す

- ・ 図書館内の「館内利用者用検索機」(OPAC)
- ・ 中野区立図書館ホームページ→<https://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/index.asp>

★東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す

⇒東京都立図書館ホームページから入ります→<http://www.library.metro.tokyo.jp/>

・ 雑誌・新聞を探す

原紙(朝日・毎日・読売・産経・東京・日経)→南台図書館1階新聞コーナーにあります。
毎日新聞縮刷版→南台図書館1階カウンター横にあります。

3. 関連機関のご案内

・中野区公式ホームページ 【くらし・手続き>健康・福祉>健康・医療>食育・栄養に関すること】 健康福祉部 保健予防分野

〒164-8501

住所 中野区中野二丁目17番4号

電話 03-3382-6500

HP <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/402000/d017883.html>

・中野区保健所 【食品衛生担当】

〒164-0001

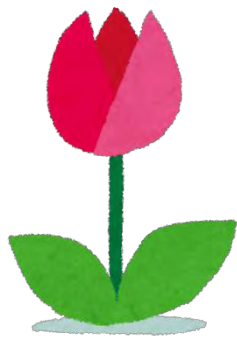
住所 中野区中野二丁目17番4号

電話 03-3382-6664

HP <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/402000/d002555.html>



南台図書館からのお知らせ



♪春のおたのしみ袋♪

日時：3月17日（土）・18日（日）

午前9時～午後8時

毎回ご好評をいただいている
おたのしみ袋♪
今回はどんなテーマかな？

☆小さい子向けおはなし会 ☆

日時：第3土曜日 午前11時～11時30分

会場：南台図書館1階 親子読書コーナー

対象：0～3歳児位とその保護者

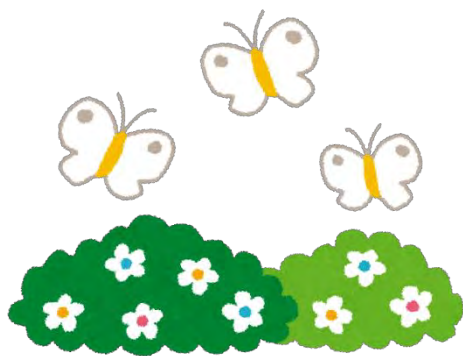


☆おはなし会☆

日時：毎週土曜日 午後2時～2時30分

会場：南台図書館1階 親子読書コーナー

対象：幼児～小学校低学年位まで



全て申し込みは不要です。
直接会場までお越し下さい。