

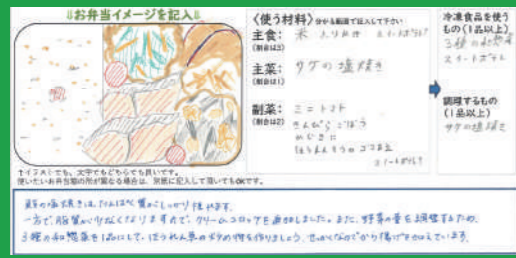
冷凍食品を上手に使って **自分のお弁当を作ってみよう!**

中学生 高校生のみなさん、部活や毎日のお弁当を自分で作ってみませんか。
冷凍食品を使えば、手軽に栄養バランスを調整したり、好きなおかずを入れたりできますよ!

育ち盛りのみなさん、
栄養バランスも考えつつ、
しっかり食べましょう!

★中高生体験REPORT★

実際に調理する前に、どんなお弁当を作りたいか、生徒のみんなが考えてみました。
朝は忙しいので、30分くらいで作ることを目指そう!



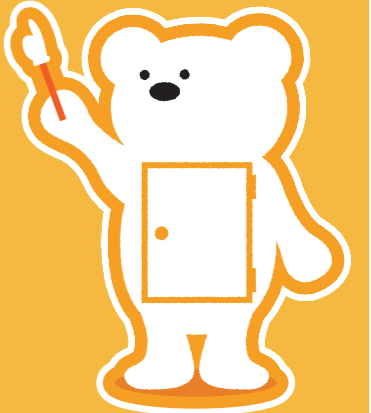
ワークシートに記入してみたよ
お弁当の栄養バランスや塩分はどうか?



冷凍食品は、旬の時期に収穫した野菜を急速冷凍するなどの工夫で、保存料を使用せず、栄養価も高いんです!

主菜 肉や魚など タンパク質の おかず	副菜 野菜・きのこ 海藻・果物などの おかず
主食 ごはんや麺 パンなどの 炭水化物	

お弁当の主食:主菜:副菜の、**3:1:2**♪



日本冷凍食品協会公式キャラクター
「カイトウフリージー」



東京都立桜修館中等教育学校(東京都)

お弁当づくりに興味のある1、2、5年生のみなさんが挑戦しました!

主菜は生の鮭を焼いて、
副菜は冷凍食品を使って手軽にバランスを調整

★青い字の食材は
冷凍食品を利用しています★



鮭弁当

ヨーナクリーム
コロケ

スイーツポテト
ブロック

きんぴらごぼう

ほうれん草とコーンの
バター炒め

和のお惣菜弁当



ほうれん草を卵焼きに入れる時は
サッと茹でた後しっかり水気を
切ってから入れるのがおすすめ

ブチトマト

和野菜ミックス

唐揚げ

春巻き

ほうれん草と
コーンのバター炒め

枝豆

ちくわの
磯辺揚げ

唐揚げ

枝豆ごはん弁当

おいしい!

完成!



文京区立本郷台中学校(東京都)

1、2年生のみなさんが部活の仲間やお友達と一緒に参加してくれました!



がっつり弁当

いろんなおかずをお弁当箱に詰めてみよう

おはんに
かきまじり!

春巻き

卵焼き

ブチトマト

唐揚げ

スイーツ
ポテト

ブロック

きんぴら

ごぼう

ほうれん草の
ごまあえ

ほうれん草の
おひたし

きんぴらごぼう

唐揚げ

きんぴら
ごぼう

ほうれん草の
ごまあえ

ほうれん草の
おひたし

きんぴらごぼう

唐揚げ

きんぴらごぼう

ひじき

食欲満点の中学生は
おかずもごはんもたっぷり

結構難しいよね...

卵焼きは自分で作ろう
うまくなるかな...?

大食い弁当

おはんに
ささみフライ巻き

ほうれん草は凍ったまま炒めると
シャキッとできるよ

唐揚げ

ほうれん草の
バター炒め

ほうれん草の
ごまあえ

ほうれん草の
おひたし

きんぴらごぼう

ひじき

食欲満点の中学生は
おかずもごはんもたっぷり

結構難しいよね...

卵焼きは自分で作ろう
うまくなるかな...?

枝豆ごはん

唐揚げ

スイーツポテト

唐揚げ

9種の彩り弁当

ナポリタンスパゲティ

唐揚げ

ヨーナクリーム
コロケ

みんなの感想

今まで冷凍食品はレンチンしてそのまま食べるものだと思っていましたが、さまざまな料理に活用できるということを知りました。
(本郷台中学校1年)

冷凍食品を使うと、短い時間で種類豊富なおかずが調理できて、お弁当が豪華になり、食事が楽しくなると思いました。
(桜修館中等教育学校1年)

野菜があることで、きれいに見えて、栄養バランスも良くなったのがすごいです。思いました。
(本郷台中学校1年)

(実際にお弁当を作ってみて)難しかったです。時間が思った以上にかかり、毎日作ってくれるお母さんに感謝したいです。
(桜修館中等教育学校2年)

お弁当を作る際に、早く、おいしく、栄養も摂れる冷凍食品を活用するのも良いと思う!とお勧めになりました。
(本郷台中学校2年)

協力:東京都立桜修館中等教育学校・文京区立本郷台中学校 撮影:澤坂 明美 参考資料:(公社)全国学校栄養士協議会Webサイト

冷凍食品の講習会を実施しています

日本冷凍食品協会では、中高生以上の方を対象に冷凍食品の講座を実施しています。



内容:①冷凍食品についての講義(40分程度) ②調理実習(2時間程度)

受講人数:25名以上

会場:セミナールーム、会議室、調理室等

費用:学生向けは無料、一般向けは1回の講習会あたり1万円を申し受けます。
派遣する講師の謝金・旅費・交通費は全額当協会が負担します。
会場使用料(光熱費を含む)や調理講習で使用する食材類購入等についての
附帯経費は、全額申込者側でご負担ください。

※会場の設備(電子レンジや冷凍庫)や実施エリアによっては、ご要望にお応えできない場合がございます。



講習会について
詳しくはこちら

便利!
おいしい!
安全!



一般社団法人 日本冷凍食品協会

お問い合わせ (一社)日本冷凍食品協会広報部
電話:03-3541-3003
メール:kouhou@reishokukyo.or.jp