

環境にやさしいBG米!!

おいしさ・美しさ・バランスUP!

お弁当5つの法則

基本編

この春からお弁当作りを始めた方も多いのでは?
朝の貴重な時間に作るお弁当は手早く、おいしく、栄養
バランスも考えたものにしたいですね。

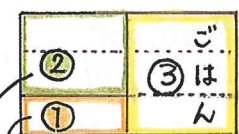
愛情
たっぷり
のお弁当
を作てネ!

1. 自分に合う大きさの お弁当を選ぶ



一日のエネルギー所要量は
人それぞれ。お弁当箱に
表記されている容量を見て
自分に合うものを選びましょう。

2. 主食③ 主菜① 副菜②の割合で詰める



主菜
肉
魚

副菜
(野菜・芋・海藻など)



お弁当箱を6等分にして主食(ごはん)はその
半分の③を。多く食べ過ぎてしまいがちな
主菜は①、不足しがちな副菜を②の割合
にして詰めると必要な栄養をバランスよく
とることができます。

3. 調理法を工夫する

煮物、焼き物、炒めもの、サラダやあえ物
など、違う調理法のおかずを組み合わせ
ましょう。

5. 白・黄・赤・緑・黒の5色

きれいな色のお弁当は開けたときも楽しく
食欲も増します。おいしく食べて体によい
お弁当づくりのためにも5色をチェック!

4. まずはごはんから、すき間なく詰める

お弁当にすき間があると、ごはんやおかずが
動いたり、味が混ざってしまいます。それを防ぐ
には、まず面積の多いごはんから詰め、次に
大きなおかず、細かく切ったおかずの順に
すき間なく詰めましょう。



今日は頑張りどころ!!と
いう日には、迷わず

手間いらずお赤飯をどうぞ!

具材とBG米がセットに
なっていますので、カンタンに
お赤飯がいつでも食べられます。

おなかもち
がいい!!

常備して
おくとも
便利!

うま煮
根野菜類
しいたけ
たけのこ
厚揚げ
こんにやく

昔はお赤飯は特別な日
に食べていましたが、今は
いつでも食べたいときに気軽
に作るご家庭が多いよう
です。実はお弁当にとっても
いいんです!

なんでも
ハガキ
コーナー

「なんでもハガキ」お待ちして
います。その際、ハガキ表面の欄に
情報誌等の掲載をさせて頂けるか否かを
ご記入下さい。実名、ペンネーム、掲載不可の
いずれかに〇印をお願い致します。どしどし
お寄せください。なお、ペンネームの記入もお流れな
いようお願いします。(ペンネーム希望のみ)

お客様に安全・安心・おいしいお米をお届けします!!

おにぎり通信

NO.37

晩春に咲く
ヤエザクラ
別名 サトザクラ
ボタンザクラ



満開の桜の花を見ると、
「春が来た」と実感します。
とらで、桜もちの葉は、本物の
桜の葉ですが、聞くところによ
ると、オオシマザクラという
種類の葉が使われているそう
です。大きな花が咲く代表的
な野生のサクラで、伊豆諸島
に多く見られます。
香りがいいので昔から塩漬け
にして使われていたようです。
サクラの葉なら何でもい
いというわけではなかったん
ですね。
それより、今は桜の
花をみる季節!
皆さま、お花見は
どちらへお出かけですか?
鹿児島パルライス一同

鹿児島パルライス株式会社

〒891-0122 鹿児島市南栄3丁目17-1
TEL(099)268-1234 FAX(099)268-1238

2008
4月

く卯月
うづき

桜

春先に発表される「桜前線」
を見ると、ソメイヨシノが日本
列島の各地で咲き出す日付がひとめで
わかりますが、九州の一番最初の日付と、
北海道の一番最後の日付では、40日以上
の開きがあるそうです。

サクラ昔々の話

サクラの「サ」は「稲の霊」を
「クラ」は「神座(神がいる場所)
を意味しているそうです。
「稲の神が宿る木」の
代表として名づけら
れたらしいですよ。
昔のサクラの主
流はソメイヨシノ
ではなく、ヤマザクラが
ほとんどでした。

かごま弁 講座

5月5日

男の子の5月の
節句のことを
鹿児島弁では
「ゴガッノセツ」と
いいます。鯉のぼりの
高い柱は「田の神」
を招くための依代
(よりしろ)としたもの
だったそうです。