

# お弁当作りのコツ

お弁当箱の容量と栄養必要量

容量と栄養量はほぼ一致 例:650ml=650kcal

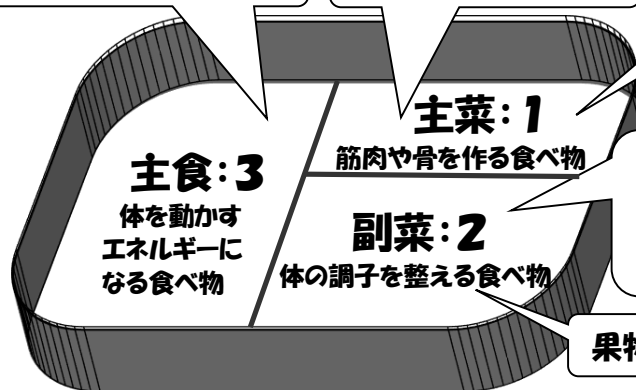
乳児は1食360kcalが必要なので360ml前後が適当です。

幼児は1食400kcalが必要なので400ml前後が適当です。

ごはん、パン、麺、芋

肉・魚・卵・大豆製品

牛乳・乳製品



緑黄色野菜  
その他の野菜  
海藻、きのこ

果物

★隙間が空かないように詰めて、片寄らないように。繰り返し使えるシリコンカップを使うと味移りを防ぎます。

## ポイント1

**【主食】** ごはんの場合… 70～100g パンの場合…8枚切り食パン1/2～2/3枚

**【主菜】** 魚や肉は 30～40g (子どもの片手のひらの大きさ)

**【副菜】** 野菜の量は 50g 前後 (茹でたり炒めた野菜を大人の片手約半分)

## ポイント2

**見た目もおいしい赤・黄・緑・白・茶・黒** ★おにぎりはラップフィルムで握ると安心!

赤(人参・トマトなど)・黄(コーン・卵など) ★卵焼きも充分火を通して。半熟は禁物!

★おひたし等の汁気はしっかり切って。

緑(野菜)・白(ごはん)・茶(肉や魚)

★かまぼこやハム等は炒める、ゆでる等、火を通して

## ポイント3

しっかり加熱、冷ましてから蓋を

①野菜は揚げる、炒めるなどしてできるだけ水分をとばすと安心!

②十分に加熱してよく冷ましてから。

・熱いままだと冷めた時に湯気が水滴となり、菌が増える原因になります。

③おかずを詰めるときは菜箸で!

・素手でおかずにさわるのは禁物。

## お弁当レシピ

### ★野菜でもう1品

【甘酢人参】日持ちします♪

千切りにんじんを器に入れレンジにかけ火を通す。温かいうちに、すし酢、砂糖少々で味をつける。



### ★魚缶詰で1品

【魚カップグラタン】

①じゃがいもは皮ごときれいに洗ってラップで包み、電子レンジ(600W)5～6分加熱する。

②温かいうちに皮をむき、少し粒が残る程度につぶして、塩少々をふる

③カップに②を敷き、お好みの魚缶、とろけるチーズをのせ、トースターでチーズが溶けるまで焼く。

☆魚缶 鯖、鰯、サンマ、水煮、トマト煮など好みで♪



### ★電子レンジを使って手軽に1品

【鶏から揚げ】

①鶏もも肉 から揚げ用(30gを4切)に塩・こしょう適宜・しょうゆ・酒各小さじ1/2、生姜すりおろし少々をよく揉みこむ。

②①に片栗粉をつけ(ビニール袋に入れてまぶすと簡単!)、電子レンジにクッキングを敷き、①を皮目を下にして並べ、サラダ油を少量スプーンの腹で塗る。

※電子レンジがターンテーブルの場合、真ん中に肉を置かず、ドーナツ形において

③ラップをしなくて600W1分30秒、裏返して1分30秒かける。



## \*遠足のお弁当の工夫\*

量は少なめに詰めると『食べきった!』という達成感を子ども達が味わえて、自信にもつながります。

普段お子さんが食べている茶碗でご飯の量をみて弁当箱に詰めても! 遠足ではいつものようにテーブルとイスでの食事ではありません。どんな場所でも食べやすいように・・・

① **開けやすく♪** 蓋がかたくてあけられない・・・開けた瞬間にひっくり返さないように!

② **食べやすく♪** おにぎりやサンドイッチなど手でつかんで食べられるもの、おかずなども一口大の大きさにカットがおすすすめ

③ **片づけやすいもの♪** 遠足はお弁当の時間までリュックの中。型崩れや汁もれには特に注意

