

お弁当づくり新聞

月に1回「お弁当会」の日があります。心を込めて作ってくれた手作りのお弁当は子ども達にとって何よりも特別なごちそうです。初めてお弁当作りに挑戦する方も作り慣れている方にも参考にしていただきたくお弁当づくり新聞を作成しました。参考にしてみてくださいね。

管理栄養士 比嘉利恵

「3・1・2弁当箱法」で作ると簡単♪



1>自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ
『お弁当箱の容量(ml)＝お弁当のエネルギー量(kcal)』
1～2歳→～300ml前後/3～5歳→300ml～400ml
子どもの場合、普段食べる量よりも少し小さめのお弁当箱を残さず食べきることによって完食する達成感が生まれます。

2>料理が動かないようにしっかり詰める
ごはん→主菜(お肉、魚、卵焼き)→副菜(野菜類)の順に詰めるとすき間がなく綺麗に詰められます。

3>主食3、主菜1、副菜2の割合で詰めれば、栄養計算も必要なし♪
主食3→米、小麦(ごはん、パン、スパゲティ、焼うどん)
主菜1→肉、魚、卵、大豆(ハンバーグ、ウィンナー、魚フライ、卵焼き)
副菜2→野菜、海藻、芋類、果物(野菜炒め、ポテトサラダ、ブロッコリー、トマト)

4>同じ調理法の料理を重ねなければ、食べてもおいしい♪
揚げ物、炒めもの、煮込み料理、そのままのものがバランスよく入っているとおいしいだけではなく、バランスも自然と整います。

《保育園で見つけた! ももぐみさんのお弁当》



☆1.2歳児のお弁当作りの工夫ポイント☆

- ①ごはんは食べやすいように、家庭で食べ慣れているサイズのおにぎりにするとぼろぼろ落とさずに手づかみで食べやすいです。切ったのりを巻いたり、ふりかけごはんにしたり工夫もできます。
- ②おかずは一口サイズのもの(ハンバーグ、卵焼きなど)、手づかみしやすいスティック状(スティックチーズ、きゅうりなど)に切ると食べやすいです。
- ③彩りや栄養バランスなどに気を配ることも大切ですが、普段ご家庭で食べ慣れているおかずを入れることで安心し、喜んで食べてくれますよ♪

☆おべんとう会日程☆
毎月第2木曜日
(8月はキッチンパーティーの為おべんとう会はありません)
※行事等の影響で変更になる場合があります。変更の際は都度ご連絡します。
☆毎月第2木曜日は、栄養相談を受け付けています。ご希望の方はご予約お待ちしております♪

手作り弁当を持っていくときには、
食中毒予防の3原則「菌を付けない」「増やさない」「殺菌」を実行しましょう。

<食中毒対策:お弁当作りのポイント>

☆調理前—しっかり手洗い!
●手をよく洗いましょう。お弁当箱の蓋のパッキン部分は汚れが残しやすい部分なので、きれいに洗いましょう。

☆調理のポイント—加熱!
●調理のときは、十分に加熱しましょう。
●酢や梅干しなどの食材は細菌が増えるのを抑える働きがあるとされています。上手に活用しましょう。
●手には細菌やウイルスがいつまでもついて回ります。おにぎりを握る時は手で直接触れず、ラップを使うと細菌やウイルスが付きにくく衛生的です。

☆詰め合わせのポイント—水気を切る!
●おかずの汁気はよく切って弁当箱に詰めましょう。食材はよく冷ましてから蓋をしましょう。

☆食べるまでのポイント—涼しいところに!
●なるべく涼しいところに保管して、早めに食べましょう。
●暑い時期や、長時間持ち歩くときは保冷材を使いましょう。

☆食べるとき—手を洗いましょう!
●食べる前もきれいに手を洗い、もし、お弁当の味やにおいがおかしかったら食べるのはやめましょう。

参考:「農林水産省 さらば食中毒!お弁当づくりの知恵」より

園でお弁当を保管する際、暑い季節はクーラーをきかせたお部屋で保管し、食中毒の対策をしています♪

食材は食べやすい大きさに♪
ミニトマト・ぶどうなど、のどに詰まる危険のある食材は切りましょう。(4等分がのぞましい)
※東京都の幼稚園(4歳の園児)で、ぶどうの誤嚥による窒息事故がありました。食べ慣れている食材でも思わぬ事故が起きる危険性がありますので気を付けましょう。

硬い豆類・枝豆は使用を控えましょう。
硬い豆類やナッツ類などかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。
※詳しい内容は裏面の『消費者庁からのお知らせ』を参考にしてください。
やわらかく煮た煮豆であれば年齢に合わせて刻む等、工夫をして提供可能です。

デザートは《果物》を入れましょう
おべんとう会はお食事です。ゼリー、ジュース、お菓子等は控え果物を入れましょう。
※果物は衛生的配慮も兼ねて、できれば別の容器に用意しましょう。



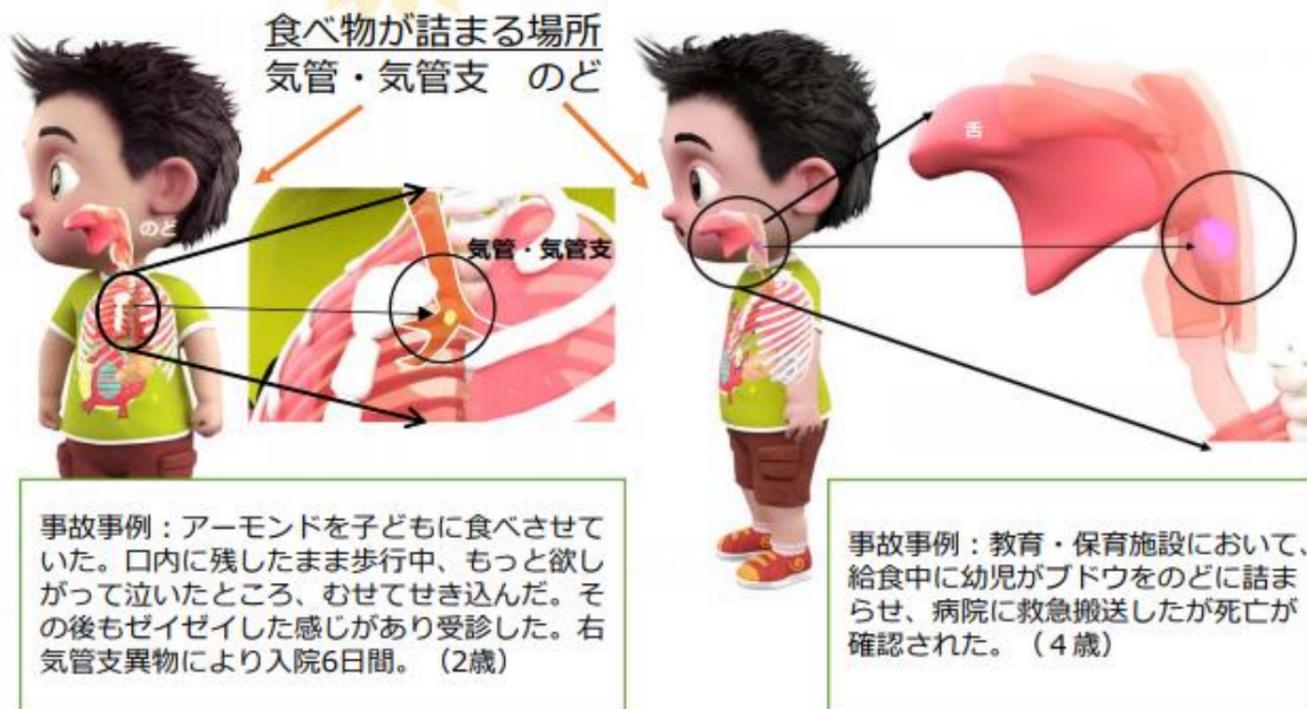
お弁当箱やフタ、フォーク等すべてのものに名前の記入をお願いします

✕ピックを使うとお弁当が華やかになりますが、のどに突いてしまったりすると思わぬ事故になりかねません。保育園での使用は控えましょう。
✕プラスチック素材の使い捨てスプーンやフォークは割れやすく、口の中で割れると危険なので丈夫な素材の食具を選びましょう。

食品による子どもの窒息・誤嚥^{ごえん}事故に注意!

— 気管支炎や肺炎を起こすおそれも、硬い豆やナッツ類等は
5歳以下の子どもには食べさせないで—

厚生労働省の人口動態統計の調査票情報(平成26年から令和元年までの6年間分)を
基に、消費者庁で独自に分析を行ったところ、食品を誤嚥^{ごえん}して窒息したことにより、
14歳以下の子どもが**80名**死亡していました。そのうち5歳以下は73名でした。



(1) **豆やナッツ類**など、硬くてかみ砕く必要のある食品は**5歳以下**の子どもには**食べさせない**てください。

喉頭や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。

(2) **ミニトマトやブドウ**等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、4等分する、調理して軟らかくするなどして、良くかんで食べさせましょう。

(3) 食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。

物を口に入れたままで、**走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥^{ごえん}するリスク**があります。

詳しくは：消費者庁ウェブサイト 生命・身体にかかわる危険

<https://www.caa.go.jp/notice/caution/life/>



消費者庁

問合せ先：消費者安全課 TEL03-3507-9137
FAX03-3507-9290



消費者庁より、(1)では【豆やナッツ類】と言及していますが、硬い大豆(豆まきの煎り大豆も含む)・ピーナッツ・アーモンドなどの硬い豆やナッツ類だけでなく、煮込んでも柔らかくならない枝豆が含まれます。

5歳以下の子どもたちは奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではありません。気道(気管や気管支、肺など)も狭いので、豆やナッツ類を食べると、気道に入って気管支炎や肺炎を起こしたり、窒息したりするおそれがあります。

保育園での使用も今後控えていき、その他食材も誤嚥の危険性について配慮しながら、気を付けて提供していきたいと思います。

☆煮込むことで柔らかくなる煮豆類(煮大豆・あずきなど)・納豆・枝豆をペーストしたものであれば提供が可能です。

